№25 (371) декабрь 2010

Айболит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Шапка уши греет, и не только...

стр. 3

Сенсация

Эта новость обрадует женщин

Женщины, у которых удалена матка, теперь могут родить, если им пересадить другую, донорскую матку.

Впервые матку пересадили в Саудовской Аравии в 2002 году. Донорскую матку взяли у здоровой 42-летней женщины (ей пришлось удалить этот орган после автомобильной катастрофы). 25-летняя пациентка, принимающая чужой орган, хорошо перенесла операцию, которая длилась 15 часов. Однако спустя 3 месяца организм отторг матку донора.

И вот сенсационное сообщение из США: врачи повторяют этот опыт. Трансплантация донорской матки может вернуть способность к деторождению не только тем, у кого она была по какой-то причине удалена. 7% женщин, нормально развитых физически, имеют так называемую инфантильную матку и не могут выносить плод. Можно подсадить матку на время, ведь она нужна только для того, чтобы выносить ребенка. После родов, чтобы женщине не пришлось всю жизнь принимать препараты для предотвращения отторжения чужой ткани, ее лучше удалить — через 1-1,5 года после имплантации. Полутора лет достаточно, чтобы забеременеть с помощью экстракорпорального оплодотворения (ЭКО) и родить одного или даже нескольких детей. Правда, с помощью кесарева сечения.

Еще лучше пересадить матку на постоянно. Разумеется, пересадка матки — непростая операция. Сделав разрез в области пупка, врачи пересаживают орган вместе с шейкой, чтобы после трансплантации в оплодотворении смогли участвовать собственные яйцеклетки женщины. Это сложный процесс — новая матка должна не просто стать резервуаром для оплодотворенной яйцеклетки, но и заработать вместе с яичниками и маточными трубами как единый организм. При этом женщина сможет вести нормальную половую жизнь и забеременеть от партнера естественным путем, а не с помощью ЭКО. И еще ей не придется принимать гормональные препараты, чтобы подготовить матку к подсаживанию яйцеклетки.

Ёшкин кот!

● Неврологи недавно заявили, что им вот-вот удастся создать препарат, способный заставить кого угодно влюбиться. Но более важно, считают другие ученые, суметь разлюбить. Ведь любовь не всегда делает нас счастливыми, часто она перерастает в привычку, и тогда сложно разорвать отношения, хотя они уже не нужны ни мужу, ни жене.

● Во Франции собираются принять закон, по которому супругам будет запрещено оскорблять друг друга. Психологи считают это правильным, так как после словесного оскорбления человек чувствует себя так же плохо, как после применения физической силы.

● Любопытное открытие сделали израильские нейроиммунологи. С помощью магнитно-резонансной томографии они обнаружили аппарат веры, который находится в мозге. Он есть только у глубоко верующих людей и способен блокировать развитие болезни, когда традиционная медицина оказывается бессильна.

Новости

Воздушные хлопья считаются идеальным завтраком. Недавно в Великобритании выяснили, что они ухудшают самочувствие, если у человека нарушено пищеварение, а также при колитах. В таких случаях лучше есть на завтрак фрукты или традиционную овсянку.

Если постоянно носить шлепанцы или тапочки без задников, это может привести к болям в стопе, лодыжках и голени, заявили американские врачи. Чем теснее обувь прилегает к стопе, тем лучше для ноги. Если она свободно свисает, мышцы ног подвергаются дополнительной нагрузке.

Ученые составили список симптомов развития рака. И чем старше человек, тем опаснее эти симптомы: анемия, кровь в моче, кровь в кале, кашель с кровью, уплотнение в молочной железе, кровотечения во время климакса, изменения в простате.

В Японии изобрели туалет, который выполняет работу настоящей медицинской лаборатории. Туалет делает анализ мочи на сахар, измеряет температуру тела и кровяное давление, если специальную повязку надеть на руку, показывает массу тела. Вся информация сразу пересылается врачу. Туалет сохраняет данные на 5 человек.

После запрета курительных смесей появились новые наркотики. Новый товар выглядит как соль для ванн, отдушка для обуви или обычный шампунь. Он обладает более тяжелыми для мозга последствиями, чем курительная смесь. Через кожу всасывается 80% вещества.

В подмосковном Серпухове из квартиры 62-летней пенсионерки воры унесли 3 золотых слитка весом по 1 кг каждый, драгоценностей на 80 тысяч рублей и наличными 60 тысяч рублей, 10 тысяч евро и 5 тысяч долларов.

До сих пор неизвестно, где впервые появилась резиновая женщина для сексуальных утех, но новая модель недавно изготовлена в Японии. На этой искусственной даме тренируются японские дантисты, а она ничего, лежит спокойно, молчит. Хотя глаза грустные-грустные.

Актуальная тема **Думай, думай**

Осторожно: фейерверк

ПРАЗДНИЧНЫЕ НОВОГОДНИЕ ФЕЙЕРВЕРКИ ДЛЯ МНОГИХ ОБОРАЧИВАЮТСЯ ПОСЕЩЕНИЕМ ТРАВМПУНКТА ИЛИ ОЖОГОВОГО ЦЕНТРА. ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ, ЧТОБЫ ЭТО НЕ ПРОИЗОШЛО?

Лучше приобретать пиротехнику в магазине

Будет кому предъявить претензии, да и качество там получше. Продавец должен по вашему требованию предъявить: сертификат качества, гигиеническое заключение о безопасности изделия и лицензию на продажу пиротехники. Обратите внимание на срок годности изделий — просроченные могут привести к серьезным травмам или попросту не сработать. Ищите на упаковке класс опасности — он должен быть не выше второго, иначе его может использовать только специалист-пиротехник. В упаковке обязательно должна быть инструкция по применению изделия на русском языке. Если упаковка изделия повреждена и его нельзя обменять на целое — выбрасывайте не жалея.

Не давайте детям до 14 лет денег на пиротехнику

Ежегодно зимой сотни детей попадают в ожоговые центры и реанимацию — и все из-за отсутствия контроля со стороны родителей. И еще помните: запрещено запускать фейерверки во дворах жилых домов и с балконов. Если горящий снаряд залетит в квартиру, праздники могут окончиться пожаром.

Если все-таки взорвалось, то какой должна быть первая помощь?

Прежде всего надо охладить поверхность ожога прохладной водой, это уменьшает ощущение боли. На 10-15 минут смочите пораженные участки водой, льдом, снегом, затем необходимо закрыть их сухой асептической повязкой. Ожоги I степени — покраснение кожи — после охлаждения надо обработать 40-процентным спиртом или одеколоном. На ожоги II степени, когда на коже появляются пузыри, после обработки спиртом накладывается стерильная повязка. При ожогах III-IV степени до вмешательства врача не вскрывайте и не прокалывайте образовавшиеся пузыри. Просто наложите стерильную повязку, не удаляя остатков одежды.

Один из народных способов лечения ожога — картофелем. Надо натереть на терке свежий картофель, положить его на салфетку и привязать к больному месту. Как только компресс нагреется, снять его.

Способ лечения чаем: заварить крепкий черный или зеленый чай, остудить заварку до 15°С и поливать ею обожженные места, перебинтовывая их. Можно постоянно смачивать бинты заваркой, не давая им высыхать.

Д. Н. Габарашвили, врач «Скорой помощи»

Кое-что новенькое

НЕ ХОЧЕШЬ СТАРЕТЬ? БОРИСЬ С ОСТЕОПОРОЗОМ

Почему лицо пожилого человека начинает выглядеть старым — обвисшим, морщинистым, изможденным?

Калифорнийский хирург-косметолог Дэвид Кан пришел к выводу, что причина — в возрастной потере костной массы черепа. Причем этот процесс протекает у женщин несколько быстрее, чем у мужчин, поэтому внешние признаки старения у них появляются раньше. Вывод: боритесь с остеопорозом!

БОЛЬНА ЩИТОВИДКА? ПРОВЕРЬ ЗРЕНИЕ

У людей с заболеваниями щитовидной железы высок риск развития глаукомы, к такому выводу пришли европейские ученые.

Нарушения работы щитовидки ведут к изменениям в мелких сосудах глаза, из-за чего повышается внутриглазное давление и ухудшается зрение. Эта новость особенно важна для тех, кто не знает об увеличении у них внутриглазного давления и обращается к врачу лишь тогда, когда начинает падать зрение. Людям с заболеваниями щитовидной железы необходимо регулярно обследоваться у офтальмолога.

Авторитеты дают советы **Намотай на ус**

Герпес на губах: не заражай других

При первых неприятных ощущениях (жжение и стянутость кожи) приложите на пораженный участок ватку, смоченную в перекиси водорода (3%).

* Каждые полчаса на 5 минут прикладывайте к коже кусочек льда.

* Для исключения рецидива 2 раза в день принимайте настойку прополиса или почек черного тополя, которую всегда нужно иметь под рукой. Налейте в бутылку 1/4 стакана спирта, разведите таким же количеством кипяченой воды, добавьте 20 г измельченного прополиса или почек тополя, плотно закройте крышкой, настаивайте 8 дней в темноте, регулярно взбалтывая, затем процедите и храните в холодильнике. Принимайте в течение 3-4 дней по 1 чайн. ложке, разбавляя в половине стакана кипяченой воды.

* Самое известное народное средство лечения герпеса — ушная сера. При первых признаках начинающегося герпеса достаньте из уха комочек серы и вотрите ее в воспаленный участок губ.

СКОРРЕКТИРУЙТЕ МЕНЮ

* Для восстановления защитных сил организма дополните свой обычный рацион витаминами А, С, Е, группы В, цинком. Принимайте продукты, содержащие лизин (пивные дрожжи, мультивитаминные комплексы, обогащенный лизином хлеб). Помните, что для быстрого исцеления ежедневная доза лизина должна быть не менее 1 г.

* Скорректируйте свой рацион: ешьте картофель, сыр, яйца, рыбу, гречку, болгарский перец, вишню, черную смородину, лимоны и апельсины (вместе с белой оболочкой под кожурой), чернослив. Исключите шоколад, кисломолочные продукты, мясо, овес, соевые бобы, грецкие и кокосовые орехи, арахис, белую муку, зародыши пшеницы. Ограничьте употребление сахара.

* Пейте по стакану несладкого чая с ягодами бузины, боярышника, плодами шиповника 3-4 раза в день.

ЕСЛИ БОЛЕЗНЬ ЗАПУЩЕНА

* Если на губах появились водянистые пузырьки, каждые 4 часа во время бодрствования смазывайте пораженные участки мазями «Зовиракс», ацикловир.

ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА

* Принимайте препараты, повышающие антивирусную защиту. В течение месяца 3 раза в день принимайте аптечную настойку эхинацеи пурпурной (независимо от приема пищи) или в течение 10 дней 4 раза в день за полчаса до еды отвар корня солодки голой. Залейте 2 чайн. ложки измельченного корня солодки 1,5 стакана воды, настаивайте 2 часа при комнатной температуре, подержите на водяной бане 30 минут, настаивайте 10 минут и процедите.

* Пейте 3 раза в день по 1/3 стакана травяной настой за 15 минут до еды. Смешайте в равных пропорциях листья смородины, зверобоя, лесной земляники и мелиссы. В 1 ст. ложку смеси добавьте 2-3 сухих цветка календулы лекарственной, заварите 1,5 стакана кипятка, накройте крышкой, укутайте и настаивайте 20 минут. Затем процедите и отожмите.

Ни в коем случае не дотрагивайтесь руками до высыпаний на губах. Если все же пришлось к ним прикоснуться, сразу же вымойте руки теплой водой с антибактериальным мылом.

НЕ ЗАРАЖАЙ СЕБЯ И ТЕХ, КТО РЯДОМ!

Кроме риска заразить окружающих, вы подвергаетесь опасности перенести заболевание на другие части своего тела. Чтобы этого не случилось:

* ни в коем случае не дотрагивайтесь руками до высыпаний на губах. Если все же пришлось к ним прикоснуться, сразу же вымойте руки теплой водой с антибактериальным мылом;

* пользуйтесь отдельной посудой, полотенцем, откажитесь от употребления губной помады. Будьте очень осторожны при снятии и нанесении макияжа, чтобы не перенести вирус на другие участки лица (особенно опасно его попадание на глазные области);

* ни в коем случае не выдавливайте пузырьки и не срывайте корочки с бляшек — это может вызвать дополнительное инфицирование кожи вокруг губ или пальцев рук.

С. П. Сердюков, инфекционист, врач высшей категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Сезонные проблемы

Ходить без шапки очень вредно

Зимой многие ходят без головного убора, а это очень опасно и может стать причиной различных простудных заболеваний. Однако не только холод, но и перегрев может привести к спазмам сосудов головного мозга. Чтобы этого избежать, нужно не только носить головной убор на улице, но и снимать теплую шапку в помещении.

В КАКУЮ ПОГОДУ МОЖНО ХОДИТЬ БЕЗ ГОЛОВНОГО УБОРА?

Это зависит от особенностей организма и ощущений человека, от времени его пребывания на улице, а также от ветра и влажности воздуха. Некоторые люди надевают шапку при малейшем похолодании, потому что без нее чувствуют себя некомфортно и могут простудиться, а другие переносят холод легко. Однако с точки зрения медицины самая низкая температура, при которой можно ходить без шапки, — это минус 5°С, причем в сухую безветренную погоду. А если идет снег, дождь или дует ветер, шапку надо надевать обязательно и при плюсовой температуре.

Переохлаждение головы может привести к спазму сосудов внутренних органов и спровоцировать приступ стенокардии или астмы.

ЧЕМ ОПАСНО ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ ГОЛОВЫ?

В первую очередь переохлаждение снижает иммунитет, из-за чего в организме начинают активно размножаться болезнетворные микробы. В итоге повышается риск обострения всех хронических заболеваний и развития острых воспалительных процессов, например активизируется герпетическая инфекция. Если человек страдает хроническими заболеваниями носоглотки, инфекция легко проникает в кровь, а оттуда — в центральную нервную систему. При переохлаждении повышается также риск получить опасное для жизни воспаление мозговой оболочки — менингит.

ОСОБЕННО ЧУВСТВИТЕЛЬНЫ К ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЮ УШИ

Они первыми отмораживаются и болят. Густые длинные волосы для них недостаточная защита. И кроме того, даже пышная шевелюра не может сдержать ледяной ветер, на который уши реагируют, как правило, острой болью. Бывает, когда ребенок входит в теплое здание школы с замерзшей головой, тут же начинают болеть уши. Они не любят контраста температур. Те, кто после бани или бассейна спешат на улицу, не высушив хорошо голову и уши и не надев шапку, тоже сильно рискуют. Может развиться отит или в слуховом проходе вскочить фурункул. Кроме того, из-за переохлаждения и спазма мозговых сосудов нарушается питание слухового нерва, отчего появляется шум в ушах и слух резко снижается. Если полениться пойти к отоларингологу в такой момент и не начать лечение в первые же сутки после появления этих симптомов, развивается стойкая сенсоневральная тугоухость. Слуховой нерв не терпит нарушения кровоснабжения, из-за этого отмирают волосковые клетки во внутреннем ухе, а восстанавливать их врачи пока не умеют.

ЗАМЕРЗНЕТ НОС — ВОСПАЛИТСЯ ГЛОТКА

Слуховые проходы, слизистые носа, глоточные миндалины находятся очень близко друг от друга. Если воспалился какой-то один орган, инфекция тут же переходит и на все остальные. В результате может возникнуть острый средний отит, ангина или насморк, воспаление придаточных пазух носа, чуть ли не одновременно гайморит и фронтит. А если в организме имеется еще и хронический очаг инфекции, например, хронический тонзиллит — воспаление миндалин, то при охлаждении головы он может обостриться и сопровождаться высокой температурой. Между прочим, на крыльях носа и ушных раковинах находятся проекции внутренних органов человека. Не напрасно врачи рекомендуют каждое утро энергично массировать ушные раковины — это заставляет «проснуться» все внутренние органы. Переохлаждение головы может привести к спазму сосудов внутренних органов и спровоцировать приступ стенокардии или астмы.

МОЖНО ОСТАТЬСЯ БЕЗ ВОЛОС

Длительное (свыше 10 минут) пребывание на холоде без головного убора вызывает спазм сосудов, питающих луковицу волоса. При этом нарушается питание волосяных фолликул, в результате волосы становятся более тонкими, ломкими и тусклыми. Правда, многое зависит от наследственности: если волосы генетически ослаблены, от переохлаждения они могут начать усиленно выпадать. Если же от предков досталась богатая шевелюра, на ее качество морозы особого влияния не окажут. Ходить без головного убора вредно и в жару: усиливается салоотделение, и волосы быстро загрязняются, поэтому зимой рекомендуется носить теплые шапки, а летом — что-нибудь светлое и легкое.

НЕРВЫ НЕ ЛЮБЯТ МОРОЗА

Переохладив голову, можно спровоцировать невралгию лицевого и тройничного нервов. Дело в том, что от холода сужаются сосуды на поверхности головы и кровоснабжение нервов нарушается. Если пострадает лицевой нерв, у человека может перекосить половину лица. А если воспалится тройничный нерв, боль будет очень сильной, стреляющей. Привычка ходить без головного убора на морозе может быть чревата усилением или появлением мигрени и спровоцировать повышение внутричерепного давления. И все же гулять в мороз без шапки менее опасно, чем, например, ходить с голой поясницей, если брюки низко посажены, а свитер короткий. Это действительно опасно.

А вот если носить удобный, по погоде, головной убор, это сохранит здоровье. «Неправильные» шапки в холод вредны, особенно со вставкой из кожи или тугой резинкой, проходящей по лбу и затылку. От них нередко возникают головные боли, они пережимают мелкие сосуды. Не стоит носить и модели, сжимающие виски, кепи и бейсболки, оставляющие на растерзание морозу открытым весь затылок. Ущерб здоровью нанесут и шапки из искусственной пряжи. Напротив, очень хороша вязаная шапка из вискозы с добавлением хлопка, шерсти и мохера. А для подкладки идеальна саржа. В такой шапке кожа головы не задохнется, а главное, не замерзнет. Летом головной убор тоже должен быть натуральным — в синтетике голова задохнется.

С. Г. Глебова, терапевт, кандидат мед. наук

■ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ НАСМОРКЕ ПОЛЕЗНО 2-3 РАЗА В ДЕНЬ ПРОМЫВАТЬ СОЛЕНОЙ ВОДОЙ НОСОВЫЕ ХОДЫ (ЛУЧШЕ МОРСКОЙ ВОДОЙ).

■ МОЖНО ДОБАВИТЬ В ВОДУ СОК СВЕКЛЫ (1 СТАКАН СОКА НА 1 Л ВОДЫ) ИЛИ ЧИСТОТЕЛА (1 СТ. ЛОЖКУ СОКА ЧИСТОТЕЛА НА 1 СТАКАН ВОДЫ).

Проверено на себе

От камней в почках

АЙБОЛИТ

Когда у меня в почках обнаружили мелкие кальциевые камни, я стал пить овсяной настой. Заливал 300 г овсяного зерна 1 л кипятка в термосе, настаивал 12 часов, пил по 100 мл за 20 минут до каждого приема пищи. Курс лечения — 10 дней, перерыв 3-4 дня, затем повторял. Боли в почках быстро прошли, а камни постепенно вышли вместе с мочой. Если почки начинают ныть, исключаю из рациона перец, чеснок, любые острые блюда.

А в профилактических целях пью отвар овса на молоке. Заливаю 1 ст. ложку овсяной крупы 1 стаканом молока, довожу до кипения. Пью по 1/2 стакана в день до любого приема пищи. Курс лечения — 21 день, перерыв — 1 неделя. Провожу по 2-3 курса 1 раз в полгода.

Ю. Попелич, ст. Северская, Краснодарский край

А меня каланхоэ избавляет от псориаза

АЙБОЛИТ

Год назад у меня на теле появилось чешуйчатое пятно. Дерматолог сказал, что это псориаз. Смазывала его разными мазями, но эффекта не было. Как-то вечером сижу около печи, греюсь. Взгляд остановился на каланхоэ перистом. Подумала: «А вдруг оно поможет избавиться от псориаза?» Оторвала листок, потерла в руках и приложила на всякий случай. Наутро чешуйки отпали. Я изумилась, неужели все так просто? Наверное, это временное улучшение. Стала прикладывать к другим пятнам — и тело стало очищаться от бляшек.

Светлана, Московская обл.

Бальзам от пародонтоза

АЙБОЛИТ

Смешайте по 100 мл настоек прополиса и корней аира, холодной кипяченой воды и полощите рот после еды 3-4 раза в день. Лечитесь, пока не спадет воспаление десен и не перестанут шататься зубы.

Л. М. Капнинова, Изобильный, Ставропольский край

Если под рукой нет тонометра

АЙБОЛИТ

Как измерить давление, если под рукой нет тонометра? Об этом мне рассказал когда-то старый врач. Встаньте перед стеной и в течение 60 секунд упирайтесь в нее ладонью правой руки на уровне плеча. Затем медленно повернитесь на 360°, не опуская руку, и снова упритесь в стену правой рукой. Если давление в норме, то рука (от кисти до локтя) будет перпендикулярна туловищу. Если оно повышено, то поднимется вверх. Ну а если рука опустится, значит, давление снижено.

В. И. Белова, Сыктывкар

Есть такое обследование

Что надо знать об МРТ?

* Обследование категорически противопоказано, если у вас установлены искусственный клапан сердца, кардиостимулятор, внутренний слуховой аппарат.

* Необходимо предупредить врача о беременности (на любом сроке), о внутриматочной спирали, а также о том, что вы страдаете эпилепсией или вам установлены искусственные суставы и послеоперационные скобы.

* Вам на руки обязательно должны выдать письменное заключение и копии рентгеновской пленки. Хорошо, если еще врученный CD.

За и против — *Не навреди*

Аспирин и болезни

Он полезен, но не очень. Основное действующее вещество аспирина — вещество с труднопроизносимым названием ацетилсалициловая кислота. Оно же входит в состав популярных цитрамона, «Аскофена», «Новоцефальгина», «Аспизола», «Ласпала» и еще более чем 400 препаратов. Помимо общеизвестных свойств аспирина, ученые обнаружили еще несколько новых — полезных и не очень.

Пульмонологи: аспирин можно использовать для предотвращения развития астмы. Люди, принимавшие через день по таблетке (100 мг) аспирина, заболевают астмой на 10% реже. Защитные свойства аспирин теряет, если его принимают тучные люди.

Онкологи: аспирин можно принимать на начальных стадиях рака. Британские ученые обнаружили, что аспирин препятствует формированию сосудов, питающих растущую опухоль.

ПОЯВИВШИЙСЯ НА ПРИЛАВКАХ АПТЕК В 1893 ГОДУ АСПИРИН И ПО СЕЙ ДЕНЬ ПРОДАЕТСЯ БЕЗ РЕЦЕПТА.

Стоматологи: аспирин не надо жевать! Врачи-стоматологи пришли к выводу, что аспирин пагубно влияет на зубы, если принимать его не по правилам. Если вы постоянно принимаете этот препарат, то покупать лучше растворимые таблетки или запивать стаканом воды твердые таблетки, не разжевывая их. Как и любая кислота, аспирин разрушает зубную эмаль. Кроме того, аспирин не рекомендуют в качестве болеутоляющего, если зубная боль сопровождается кровоточивостью десен. От аспирина она может усилиться, поэтому лучше принять «Ибупрофен» и поспешить к врачу.

Кардиологи: назначают аспирин по чуть-чуть. Миллионы людей ежедневно принимают аспирин для профилактики закупорки сосудов, инфаркта и сердечных приступов, он способствует разжижению крови и, соответственно, снижает риск закупорки сосудов образовавшимися сгустками крови — тромбами. Но! Делать это нужно только по назначению врача, только в определенной врачом дозе и желательно ближе к пенсионному возрасту.

Откажитесь от аспирина, если:

* вы принимаете другие препараты, разжижающие кровь (их назначают, например, при тромбозе);

* при язве желудка;

* при заболеваниях печени и почек;

* если вы употребляете больше трех порций алкоголя в день.

Держите аспирин (как, впрочем, и другие лекарства) в недосягаемости от детей: это самая частая причина отравлений.

Аспирин не рекомендуют давать детям до 12 лет в качестве жаропонижающего. Крайне редко, но может возникнуть очень опасная форма печеночной недостаточности — синдром Рея. Ваш педиатр должен посоветовать другой, более безопасный для ребенка препарат.

Для разжижения крови пью настой вербы

АЙБОЛИТ

Мне 74 года, перенесла два инфаркта. Врачи сказали, что ежедневно надо пить по 1/4 таблетки аспирина для разжижения крови. В нынешнем году обнаружили повышенный уровень сахара в крови — до 7,7 ммоль/л. К эндокринологу жду очереди уже месяц. Я аспирин не пила и не пью все 30 лет после первого инфаркта. Почему не пью? Много лет назад прочитала в журнале «Наука и жизнь», что если хоть крошка аспирина плохо растворится и прицепится к стенке желудка, то проест вплоть до язвы желудка. Не помню, где прочитала, что впервые аспирин, или салициловую кислоту, получили из вербы. И вот я наломала молодые веточки вербы, высушила в тени и стала заваривать и пить отвар без сахара. Напиток на вкус приятный. И еще прочитала, что киви можно есть вместо аспирина, ежедневно по 2-3 плода, и так защитить свое сердце от болезней. Я часто говорю своим знакомым: «Сегодня надо учиться быть здоровым, болеют только лодыри и дураки».

Зинаида Илларионовна Субина, Абинск, Краснодарский край

Сам себе доктор

Лечимся яблочным уксусом

ЕГО МОЖНО КУПИТЬ В МАГАЗИНЕ. НО НАДО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ НА ЭТИКЕТКУ. ТАМ ДОЛЖНО БЫТЬ ТАК И НАПИСАНО: «ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС».

Если же указано: «уксусная кислота 9%, ароматизатор, краситель», это не натуральный яблочный уксус, а синтетический. Цена натурального яблочного уксуса к тому же превышает цену синтетического более чем в 2 раза. Регулярное употребление яблочного уксуса дает запас жизненной энергии, избавит от лишнего веса, улучшит пищеварение. Как применять уксус из яблок?

*** Аллергический насморк.** За несколько дней до ожидаемого сезонного обострения начинайте пить 2 раза в день, утром и вечером, по 1 стакану раствора яблочного уксуса: размешайте в стакане воды 2 чайн. ложки уксуса и добавьте 2 чайн. ложки меда, если нет на него аллергии.

*** Ангина.** Полощите горло каждый час раствором, смешав стакан теплой кипяченой воды и 1 чайн. ложку яблочного уксуса, до тех пор, пока ангина не исчезнет полностью.

*** Бессонница.** Для нормализации сна каждый раз на ночь принимайте 2-3 чайн. ложки смеси: 3 чайн. ложки яблочного уксуса и 1 чайн. ложка меда.

*** Варикоз.** Ежедневно перед сном протирайте яблочным уксусом участки с расширенными венами. Помимо этого пейте 2 раза в день по 1 стакану теплого раствора кипяченой воды с 2 чайн. ложками яблочного уксуса.

*** Головная боль.** При сильной головной боли налейте в кастрюлю 0,5 л воды и столько же яблочного уксуса. Вскипятите смесь, снимите кастрюлю с огня и, не охлаждая, вдыхайте испарения до облегчения.

Для лечения слабых, но часто повторяющихся головных болей принимайте ежедневно по 1-2 чайн. ложки яблочного уксуса, растворенного в воде.

*** Грибковые заболевания.** Ежедневно 3-4 раза в день смазывайте пораженные места неразбавленным яблочным уксусом. Лечитесь до полного исчезновения грибка.

*** Чтобы лицо сияло.** Яблочный уксус — отличная косметика! Приготовьте раствор: 2 чайн. ложки уксуса на 1 стакан воды, разлейте в формочки для льда и заморозьте. Протирайте лицо каждое утро кусочком льда (можно и жидким раствором). При регулярном проведении этой процедуры кожа на лице очищается, молодеет, становится упругой и сияющей.

ЕСЛИ НА ЭТИКЕТКЕ УКАЗАНО: «УКСУСНАЯ КИСЛОТА 9%, АРОМАТИЗАТОР, КРАСИТЕЛЬ», ЭТО НЕ ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС, А СИНТЕТИЧЕСКИЙ.

Четыре правила здоровья

1. **Хорошо высыпайтесь.** Если трудно засыпаете, перед сном возьмите в рот 3 таблетки — боярышник, пустырник и валериану — и не глотайте их, а рассасывайте. Сон придет быстро и незаметно.
2. **Сами себе создавайте хорошее настроение.** Например, при ходьбе мысленно пойте что-нибудь. С песней легко шагается.
3. **Ни дня без зарядки.** Проснувшись, для начала лежа в постели поднимите ноги и руки кверху и трясите ими до счета 200, после этого начинают работать мелкие капилляры на руках и ногах. Заканчивайте утреннюю гимнастику зарядкой для глаз. Найдите за окном отдаленный предмет, посмотрите на него, затем переведите взгляд на палец вблизи — и так 20-30 раз. Так тренируются мышцы хрусталика глаза. Можете, не отрывая взгляда от телевизора, взять в руки небольшие гантели и делать любые упражнения, тем более что через каждые 20 минут идет рекламная пауза — не давайте застаиваться крови.
4. **Как можно быстрее освобождайте свой желудочно-кишечный тракт от переваренной пищи,** так как она начинает отравлять организм, особенно если желудок ленивый. Засыпьте 3 ст. ложки геркулеса в пол-литровую банку, залейте кипяченой водой, пусть банка настаивается день и ночь. Утром в эту кашу добавьте 1 ст. ложку меда, 2 ст. ложки грецких орехов, 1 ст. ложку изюма, все хорошо размешайте и съешьте, а потом — 5-6 штук чернослива — это ваш завтрак. Чернослив в желудке разбухает и также способствует быстрому его опорожнению — желудок станет работать как часы.

Мужу хорошо помогает корень хрена

У мужа после тяжелой работы сильно болит спина. Хорошо помогает корень хрена. Перекручиваю его на мясорубке, добавляю в кашицу 1 чайн. ложку растительного масла, перемешиваю, кладу на больное место и утепляю. Держать надо 15-20 минут, пока не начнет сильно жечь. Даже после одного компресса боль уменьшается. Эту процедуру можно повторять в течение нескольких дней, пока боль не пройдет.

Зульфия Мухтаровна Абшаева, с. Кенже, КБР

Хочу поделиться рецептом от коксартроза

Залейте 1 стакан измельченного лаврового листа в пол-литровой банке 1 стаканом нерафинированного подсолнечного масла, закройте пластмассовой крышкой и настаивайте 3 недели в темном месте при комнатной температуре. Затем процедите через сложенную в 2-3 слоя марлю, отожмите и перелейте в стеклянную банку, а выжимки выбросьте. Храните лавровое масло при комнатной температуре или в холодильнике. Этим маслом ежедневно перед сном натирайте больное место, утепляя шерстяным платком.

Александра Серафимовна Стрижова, Энгельс, Саратовская обл.

А ведь я почти не ходила

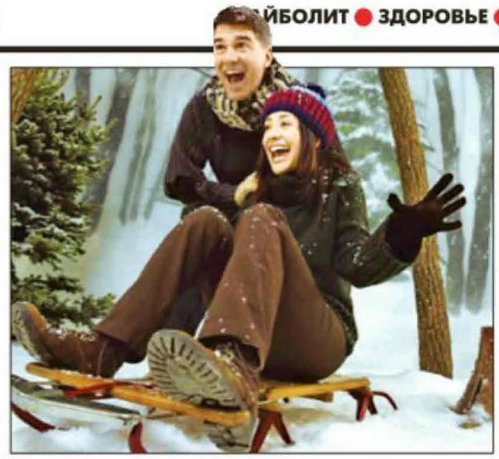
У меня сильно болели суставы на ноге, я почти не ходила. Потом мне посоветовали накопать корни лопуха, перемолоть их на мясорубке. Затем надо взять 0,5 л этой массы, добавить столько же водки, настаивать смесь 10 дней в темном месте. После этого нужно делать компрессы с этой смесью на больные суставы. Я прикладывала компресс до колена и утепляла. Сделала две процедуры и опять смогла нормально ходить.

Валентина Андреевна Михайлова, с. Кочубеевское, Ставропольский край

Меня много лет мучила подагра

Как-то мне подсказали одно средство, которое меня спасает. Я решила поделиться рецептом, может, он кому-нибудь пригодится. Пропустите через мясорубку 3 небольших лимона и 3 очищенных головки чеснока. Смесь залейте 1,5 л кипяченой воды комнатной температуры, настаивайте сутки в прохладном темном месте, процедите через марлю, перелейте раствор в стеклянную или эмалированную посуду. Принимайте натощак по 1 ст. ложке 3 раза в день. У меня постепенно резкие боли исчезли. Благодаря этому рецепту я длительное время поддерживаю свое состояние в норме.

Л. Н. Зотова, Новосибирск



Любуйтесь на здоровье!

● **Англия.** В одной из клиник больных разделили на 3 группы. Первая в процессе лечения слушала музыку, вторая любовалась картинами, а третья проходила обычный курс. В ходе обследования специалисты отметили заметное улучшение психологического состояния у пациентов, слушавших музыку и созерцавших живопись. Чувство подавленности и страха уменьшилось в 3 раза. Только у больных, принимавших лекарства, настроение осталось прежним.

● **Австралия.** Эксперименты показали, что больным, получавшим лечебные «дозы» живописи, требуется меньше обезболивающих препаратов. К тому же у них заметно снижается кровяное давление.

● **Россия.** Выставка картин была открыта в хосписе Петербурга. По словам врачей, для пациентов важно, чтобы их окружали не белые стены и взгляд не упирался в пустоту, больным необходимо ощущение простора. Чтобы чувствовать себя лучше, людям надо видеть небо, горы, звезды и луга, и помочь в этом могут картины.

Полезно знать

● **От фурункулов.** Помните пару листьев щавеля и прибинтуйте на ночь. Если у вас подагра и вы боитесь, что из-за щавелевой кислоты обострится болезнь, или есть проблемы с почками, ешьте щавелевый суп со сметаной. И еще используйте в питании только верхние листики этого растения. В них намного меньше щавелевой кислоты, чем в старых нижних листьях. Щавель можно заготовить впрок.

● **Усталые ноги.** Натрите их лимонным соком и энергично массируйте, затем опустите в таз с горячей водой и добавьте сок 2 лимонов. Когда вода остынет, ополосните ноги чистой водой. Эта ванна — отличное средство и от судорог.

● **Укололи палец рыбной костью?** Чтобы не случилось панариция и он не гноился, растворите 1 чайн. ложку пищевой соды в 1 стакане горячей воды. Опускайте палец, пока он не привыкнет. Вода должна быть горячей, насколько можно терпеть. Делайте процедуру несколько раз в течение дня, пока палец не перестанет болеть.

Пригодится

При болях от радикулита, ревматизма, остеохондроза разведите ржаную муку простоквашей до консистенции густой сметаны, нанесите на хлопковую тряпочку, приложите к суставу, сверху — капустный лист и забинтуйте.

Выжмите из капусты сок на шерстяную ткань, приложите к больному суставу и забинтуйте. Через какое-то время сустав начнет разогреваться, а боль — утихать, через час-два совсем уйдет.

При обострении полиартрита смешайте по 10 мл медицинской желчи, глицерина, меда, йода и нашатырного спирта, хорошо взболтайте. Мазь храните в холодильнике. Перед применением чуть разогрейте. Компрессы прикладывайте к больным суставам на ночь. К утру не будет ни боли, ни припухлости.

При болях в суставах возьмите несколько листьев алоэ, промойте, пропустите через мясорубку. К 50 мл сока добавьте 100 г меда и 150 мл водки. Готовый состав можно хранить долгое время в темном месте. Компрессы делайте на ночь.

От полиартрита смешайте по 400 г чеснока, корней хрена, сельдерея и сок 5 лимонов. Храните смесь в холодильнике в плотно закрытой банке. Принимайте по 1 десертной ложке утром за 30 минут до еды.

Быть гибким — не значит здоровым!

ИЗЛИШНЯЯ ГИБКОСТЬ — ТОЖЕ ПЛОХО. ЭТО СИМПТОМ ЗАБОЛЕВАНИЯ, КОТОРОЕ НАЗЫВАЕТСЯ СИНДРОМОМ ГИПЕРМОБИЛЬНОСТИ СУСТАВОВ.

Все дело в коллагене

С каждым годом количество гибких женщин и мужчин растет, особенно много таких людей живет в Азии. В некоторых семьях необыкновенная растяжка передается по наследству. Такая чрезмерная растяжимость связок может приводить к проблемам. Заболевание, о котором сегодня идет речь, является следствием слабости связочного аппарата. А причина — в коллагене. Этот белок входит в состав кожи, волос, ногтей. Из него состоят стенки сосудов и связки, поддерживающие внутренние органы. Именно за счет этих «подвесок» печень, почки, матка и другие органы могут занимать в организме правильное положение. При нарушении выработки коллагена у человека могут случиться множественные переломы костей или разрыв сосудов. И заболеваний, связанных со слабостью соединительно-тканных структур, может быть множество. Это и раннее появление морщин, и пролапс клапанов сердца (избыточное прогибание створок), и опущение внутренних органов, и варикозная болезнь. Но чаще всего у пациентов с гипермобильностью суставов встречаются проблемы с суставами и позвоночником. Так что гибкость можно считать фактором риска развития артроза.

Снимать боль при гипермобильности суставов нестероидными препаратами бессмысленно. Ведь воспаления нет. Можно только обезболить.

Первые жалобы возникают в 14-18 лет...

Чаще всего первые жалобы возникают во время интенсивного роста, то есть в возрасте 14-18 лет. Излишне гибких подростков начинают беспокоить боль в суставах (чаще коленных, голеностопных, мелких суставах кистей) или в позвоночнике. Нередко у детей обнаруживают сколиоз, хроническую усталость стоп, плоскостопие. Они склонны к частым травмам — растяжениям, подвывихам суставов. Чтобы определить, есть ли у подростка синдром гипермобильности суставов, врач обычно просит юного пациента сделать 5 различных движений. Вы это можете сделать и самостоятельно. За каждое движение, которое демонстрирует повышенную гибкость, начисляется 1 балл.

Поставь себе диагноз

Говорить о наличии синдрома можно, если помимо боли в суставах у молодых людей набирается 4 балла и выше, а у тех, кому за 50 лет, — от 1 до 3 баллов. Упражнения (все, кроме последнего) надо выполнять и правыми, и левыми конечностями. Итак:

1. Отогните мизинец назад (1 балл, если угол отклонения более 90°).
2. Отогните большой палец кисти (1 балл, если он легко касается внутренней стороны предплечья).
3. Выпрямите руку (1 балл за переразгибание в локтевом суставе более чем на 10°).
4. Выпрямите ногу (1 балл за переразгибание в коленном суставе более чем на 10°).
5. Наклон туловища вперед при прямых ногах (1 балл за касание ладонями пола).

Как лечиться при гипермобильности суставов

Лечить болевой синдром при гипермобильности суставов нестероидными противовоспалительными препаратами, как это делается, например, при артрозе, бессмысленно, поскольку боль в этом случае вызвана не воспалением. Можно использовать обезболивание. Еще лучше носить наколенники и стельки. Также больному придется исключить нагрузки, вызывающие боли и дискомфорт в суставах. Под запретом прыжки, гимнастика и борьба. Зато очень полезно плавание, оно не вызывает перегрузки суставов. С помощью гимнастики нельзя убрать чрезмерную растяжимость связок, но зато можно укрепить мышцы, окружающие болезненный сустав или участок позвоночника. Крепкий мышечный каркас возьмет на себя функцию связок, помогая стабилизировать сустав. Если же к боли присоединилось воспаление в околосуставных тканях, понадобятся мази и гели, подавляющие воспаление.

Есть такая болезнь

Кокцигодиния

ЭТО КОГДА ОЧЕНЬ БОЛИТ В ОБЛАСТИ КОПЧИКА.

— Кто подвержен этому заболеванию?

— Чаще всего страдают этим заболеванием женщины после 40 лет. Причем боли в области копчика являются симптомом какого-либо другого недуга, например остеохондроза позвоночника, особенно нижнего его отдела. Для остеохондроза типичны жалобы: боли в области копчика при длительном сидении, которые усиливаются в момент вставания. Больные отказываются ходить в кино, на работе и дома вынуждены сидеть поочередно на одной из ягодиц.

— Что является причиной болей?

— Между крестцом и копчиком имеется слабоподвижный сустав. При отложении в нем солей возникает тугоподвижность и воспалительный процесс около него. Провоцируют боли в большинстве случаев ушибы, переломы копчика. Причем человек мог о них уже забыть, поскольку упасть и удариться он мог еще в молодости. Длительная езда на велосипеде, автомобиле, лошади, тяжелые роды крупным плодом тоже могут стать причиной боли в копчике. И вот спустя 10-30 лет происходит отложение солей в этом суставе, и начинаются проблемы. При длительном сидении человек не может согнуться в нужном ракурсе, а при вставании — быстро распрямиться. А на рентгенологических снимках области крестца и копчика часто не находят никаких серьезных изменений. Больные кокцигодинией обращаются к к травматологам, так как болят кости, и к неврологам, ибо одна из причин — остеохондроз, и, наконец, к проктологам, потому что боли отдают в область прямой кишки.

— Что рекомендуется при кокцигодинии?

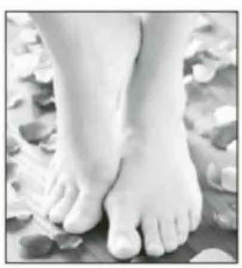
— Введение в прямую кишку 2 раза в день (утром и вечером) обезболивающей свечи с новокаином и анестезином.

* Втирание в область крестца и копчика обезболивающих, согревающих мазей типа троксевазиновой, бутадионовой, раствора меновазина 1-2 раза в день. Массаж и самомассаж этой области.
* Прием обезболивающих средств внутрь или в инъекциях.
* Лечебная физкультура по рекомендации инструктора.
* Избегать физических нагрузок, длительного сидения.
* Теплые (до 42°С) микроклизмы (50-100 г) с раствором антипирина, ромашки с последующим пребыванием в течение 1 часа в положении полусида, чтобы жидкость в прямой кишке находилась над крестцово-копчиковым сочленением.
* Прием внутрь или в инъекциях препаратов витамина В и реопирина или индометацина, метиндола.

Такое лечение должно проводиться 2-3 недели. Если облегчение не наступает, рекомендуют физиотерапевтическое лечение: кварц, УВЧ, индуктотермию, лазеротерапию. Или проводится новокаиновая блокада крестцово-копчикового сочленения с добавлением гидрокортизона.

В. А. Смирнов, врач-невролог

Шишки на ногах



● **Появились косточки на ногах?** Истолките в порошок 6 таблеток аспирина и смешайте их с 50 мг 5%-ного йода. Утром и вечером смазывайте косточки на ногах этой смесью, предварительно ее взбалтывая. Курс лечения — 1 месяц.

● **От наростов.** Попарьте хорошо ноги, затем нанесите на наросты мелко наструганное хозяйственное мыло и хорошенько помассируйте. После массажа смойте мыло и смажьте наросты камфорным маслом, затем йодом. Курс лечения — месяц.

● **Шишки на ногах сначала смажьте йодовой сеточкой.** Затем сделайте компресс из свежей куриной желчи (или купите в аптеке медицинскую куриную желчь). Ставьте компрессы каждую ночь: смачивайте вату желчью, накладывайте на больное место, обмотайте пленкой и наденьте теплый носок. За 1,5-2 месяца шишки полностью исчезнут.

Прикинь на себя *На приёме у ортопеда*

Спрашивали? Отвечаем

ПОЧЕМУ ЧАСТО РВУТСЯ НОСКИ?

У мужа постоянно рвутся носки на пальцах ног. Слышала, что это может быть первым признаком какого-то заболевания суставов. Так ли это?

И. П. Потапова, Воркута

Да, это так. Если у вашего мужа постоянно появляются дыры на носках, значит, при ходьбе пальцы у него сгибаются не так, как положено, и протирают ткань. Такое бывает при начинающемся деформирующем артрозе костей стопы или голеностопа. Советую отправить мужа на консультацию к врачу-ортопеду.

ВРАЧИ НЕ МОГУТ НАЙТИ ПРИЧИНУ...

Свекрови 78 лет. У нее болят ноги от колена до стопы. Врачи не могут найти причину. Мази и растирки мало помогают. Что вы посоветуете?

Рамиза, Саратов

Причин болей в ногах (голенях) множество. Учитывая возраст вашей свекрови, можно предположить, что эта боль вызвана атеросклеротическими изменениями в сосудах. Обратитесь для обследования (а впоследствии и для лечения) к сосудистому хирургу.

КОГДА ПОГОДА УХУДШАЕТСЯ, СОВСЕМ ПЛОХО

Когда погода ухудшается, у меня сразу колени и локти ломить начинает. Может, есть какой-нибудь народный рецепт от этой напасти?

Светлана, Московская обл.

Разомните свиное нутряное сало, чтобы получился пласт толщиной не менее 0,5 см и размером, соответствующим пораженному суставу. Приложите сало к больному месту, накройте марлей или хлопчатобумажной тканью, зафиксируйте бинтом. Делайте такой компресс на ночь, обычно боль проходит уже через 3-4 дня.

КОФЕ ВЫМЫВАЕТ КАЛЬЦИЙ?

Влияет ли постоянное употребление кофе на развитие остеопороза?

Светлана Н., Ставропольский край

Да, кофе ограничивает всасывание кальция в тонком кишечнике. И усвоение этого микроэлемента снижается. А недавно ученые пришли к выводу, что большую опасность в развитии остеопороза представляет не обычный кофе, а растворимый. Поэтому, если уж совсем не можете отказаться от этого бодрящего напитка, пейте традиционный кофе, но не более 2-4 чашек в день.

ЧТО МОЖНО ПРИ АРТРОЗЕ, А ЧЕГО НЕЛЬЗЯ?

Хотелось бы узнать в подробностях, что можно и рекомендуется при артрозах, а от чего надо воздерживаться. Я имею в виду питание и образ жизни.

О. Н. Лапников, Орел

Многие больные артрозом самостоятельно пытаются разными способами облегчить свою участь, но делают только хуже. Например, чтобы разработать сустав, начинают ползать на коленях, бьют по суставам, катают стеклянную банку. А в результате еще активнее разрастается костная ткань, с помощью которой организм пытается укрепить больной сустав. А надо делать специальные упражнения — лежа или сидя, обязательно с перерывами, а главное, не допуская болевых ощущений.

Многие увлекаются массажем, хотя массировать больной сустав надо очень осторожно. От любых агрессивных действий наш организм защищается воспалением, так что на фоне артроза благодаря усилиям самого больного появляется еще одно, но уже воспалительное заболевание, — артрит.

Некоторые пытаются бороться с артрозом длительным голоданием, хотя это очень вредно. Лечить артроз — значит восстановить хрящ, а на скудном пайке хрящевой ткани элементарно не хватает питательных веществ. Многие убеждены в чудотворных свойствах настойки на мухоморах, в эффективности лечения раскаленным кирпичом, но все это — не более чем отвлекающие и согревающие средства.

А. Б. Кашин, ортопед, врач первой категории

В детстве перенесла ревматизм

Мне 30 лет. В детстве перенесла ревматизм. Очень болят и ноют суставы рук и ног, не могу спокойно отдыхать, спать. Что делать?

З. Магомедова, Башкортостан

Прежде всего нужно пройти тщательное обследование для исключения ревматизма. Необходимо сделать анализы крови, провести обследование сердца, сделать рентгенографию грудной клетки, суставов. Возможно, в детстве вы переболели не ревматизмом, а так называемым реактивным артритом, связанным с кишечной или какой-нибудь другой инфекцией. Перенесенное острое заболевание суставов способствует тому, что даже обычная физическая нагрузка может привести к перегрузке суставного хряща, развитию обменных нарушений в нем и в дальнейшем к остеоартрозу. Боли в суставах могут быть при многих заболеваниях, поэтому кроме кардиолога и ревматолога надо посетить дерматолога, венеролога, ортопеда. В любом случае избегайте тяжелой физической нагрузки, работы с часто повторяющимися однообразными движениями. Следите за своим весом.

Просто о сложном

Боль в коленях мешает уснуть...

БОЛЬШИНСТВО АПТЕЧНЫХ ПРЕПАРАТОВ СОВСЕМ НЕ ИЗБАВЛЯЮТ ОТ АРТРОЗА КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ (ГОНАРТРОЗА), А ЛИШЬ ПОМОГАЮТ В ЛЕЧЕНИИ. ДЛЯ ЧЕГО ВРАЧ НАЗНАЧАЕТ ТО ИЛИ ИНОЕ ЛЕКАРСТВО?

Нестероидные противовоспалительные препараты («Диклофенак», «Пироксикам», «Кетопрофен», «Индометацин», «Бутадион»). При артрозе нестероидные (негормональные) препараты применяют для устранения боли и воспаления сустава. Справившись с острой болью, можно переходить к массажу, гимнастике, мануальной терапии и другим физиотерапевтическим процедурам. Если полностью не пролечиться, артроз будет прогрессировать, потому что вышеперечисленные препараты лишь снимают симптомы артроза.

Хондропротекторы («Глюкозамин» и «Хондроитин сульфат). Они питают хрящевую ткань и восстанавливают ее структуру. Хондропротекторы улучшают выработку суставной жидкости, а также нормализуют ее смазочные свойства. Такое воздействие хондропротекторов на сустав делает их незаменимыми в начальной стадии артроза. Однако они малоэффективны при III стадии гонартроза, когда хрящ уже практически полностью разрушен. Кроме того, хондропротекторы необходимо использовать курсами регулярно, как минимум 2 раза в год. Только тогда появится устойчивое улучшение.

Мази действуют не так хорошо, как хотелось бы, ведь кожа пропускает не более 5-7% лечебного препарата. Компрессы более эффективны.

Сосудорасширяющие препараты («Трентал», он же «Агапурин», «Пентоксифиллин» и «Теоникол» или «Ксантинола никотинат»). Для чего врач назначает эти препараты при таких болях в суставах? Нередко больные, прочитав инструкцию, а тем более противопоказания, отказываются их применять. И напрасно. Сосудорасширяющие препараты улучшают суставный кровоток и снимают спазм мелких сосудов. С их помощью облегчается доставка строительного материала к больному суставу и устраняются ночные сосудистые боли. Хорошо действуют сосудорасширяющие препараты в сочетании с хондропротекторами. В этом случае хондропротективные питательные вещества проникают в сустав легче и в большем количестве, к тому же активнее циркулируют в нем.

Лечебные мази и кремы. Они не могут исцелить суставы, но могут уменьшить боли. Причем согревающие улучшают кровообращение в суставе, а мази на основе нестероидных веществ (индометациновая, бутадионовая, «Долгит», «Вольтарен-гель», «Фастум») снимут воспалительный процесс и устранят боль. К сожалению, мази действуют не так эффективно, как хотелось бы, ведь кожа пропускает не более 5-7% действующего вещества, а этого недостаточно, чтобы снять воспаление. Компрессы с целебными настойками более эффективны.

Внутрисуставные инъекции. С их помощью можно действительно облегчить состояние пациента. Чаще всего в сустав вводят препараты кортикостероидных гормонов. Они быстро подавляют боль и воспаление при синовитах (отеке и припухании сустава). Однако, как и нестероиды, их применение хорошо при комплексном лечении. Стоит знать: нежелательно делать такие инъекции в один и тот же сустав чаще 1 раза в 2 недели. Ведь введенное лекарство заработает в полную силу не сразу, и врач сможет оценить эффект процедуры лишь спустя 10-14 дней. Так что не ждите мгновенного результата.

Препараты гиалуроновой кислоты (гиалуронат натрия) действуют на сустав как здоровая синовиальная жидкость — суставная смазка. Гиалуронат натрия образует на поврежденном хряще пленку, предохраняющую хрящ от дальнейшего разрушения и улучшает скольжение соприкасающихся хрящевых поверхностей. Кроме того, препараты гиалуроновой кислоты проникают в глубь хряща, улучшая его упругость и эластичность. В результате уменьшается перегрузка сустава, увеличивается его подвижность. Лечение препаратами гиалуроновой кислоты проводят курсами: на курс лечения требуется провести по 3-4 инъекции в каждое больное колено, интервал между инъекциями — 7-14 дней. При необходимости курс повторяют через полгода-год. Однако важно знать: препараты гиалуроновой кислоты быстро разрушаются в том суставе, в котором идет сильное воспаление, поэтому их полезно использовать при затухании артрита и при вторичном гонартрозе.

Как полечиться самому? Каждый второй больной артрозом незадолго до болезни прибавил в весе. В результате нагрузка на коленные суставы возросла, что спровоцировало разрушение этих суставов. Поэтому если у вас есть лишний вес, похудейте — этим вы поможете лечению.

К сожалению, убедить человека заниматься лечебной физкультурой удается лишь тогда, когда речь заходит о неизбежности оперативного вмешательства. Не дожидаясь этого момента, попросите у врача комплекс упражнений. При этом нагрузка должна быть статичной. Это значит, вместо привычных быстрых сгибаний-разгибаний ног надо делать статические упражнения. Например, если лежа на спине вы поднимете вверх выпрямленную ногу на 15-20 см и будете держать ее на весу несколько секунд, а потом медленно опустите, то через какое-то время почувствуете усталость в мышцах ноги и живота, хотя суставы не работали (не двигались). Это упражнение можно повторять до 8-10 раз. Сильно же физически нагружать сустав нельзя.

При гонартрозе III-IV степени подвижность сустава снижается до минимума, так как кости фактически вдавливаются друг в друга. При этом в суставе практически не остается нормальной хрящевой ткани, а значит, заболевание вряд ли можно остановить с помощью лекарств. В этом случае рекомендуют операцию: поврежденный сустав заменяют искусственным, что позволяет сгибать колено. При имплантации искусственного коленного сустава сохраняются собственные связки, если связочный аппарат не поврежден и не требуется его восстановления. Операция длится 2-3 часа, в стационаре придется провести около 10 дней.

Можно сделать эндопротезирование бесплатно. По поводу федеральных квот нужно обращаться в комитет здравоохранения вашей области или края.

И. А. Донченко, врач-ревматолог

Воспалился лимфоузел

Мне 72 года. Уже не помню, когда именно появилась слева, под подбородком, круглая шишка размером с грецкий орех. Она не то что болит, лишь побаливает, когда проглатываю еду или слюну. Пошла в центр диагностики, там ничего определенного не сказали, а посоветовали пойти к гастроэнтерологу. Доктор сказала, что это увеличены лимфоузлы. Меня это пугает. Твердую еду я могу проглотить, только чем-то запивая. Что же это может быть?

Нина Викторовна Науменко, Белгородская обл.

Воспалившийся, увеличившийся в размере лимфоузел должен насторожить. Как правило, этот симптом говорит о проявлении какого-либо заболевания. В большинстве случаев причиной лимфаденита — так называется увеличение лимфатических узлов — являются инфекции. Почему воспаляется лимфоузел? Лимфатические узлы представляют собой своеобразное сито, фильтрующее все вещества, которые попадают в кровь. После того как в такие иммунные ловушки попадают болезнетворные микробы, в лимфатических узлах активизируются белые клетки крови, которые и разрушают внедрившиеся микроорганизмы. Но когда чужеродных агентов очень много, защитные клетки не справляются со своей задачей. И они начинают размножаться, чтобы с удвоенной силой бороться с инфекцией. В результате кожа над лимфатическими узлами может краснеть, а сами узлы увеличиваются в размерах и становятся болезненными.

Симптомы воспаления: лимфоузлы увеличиваются и становятся болезненными, появляется головная боль, слабость, повышается температура. Сильные боли и покраснение кожи на месте лимфоузла говорят о том, что происходит нагноение самих узлов. Если при этом повышается температура, появляется озноб и сильная слабость, значит, развивается гнойный лимфаденит. Поторопитесь к хирургу. Если же увеличен один лимфоузел, это не сопровождается болезненностью и повышением температуры, узел не растет, это говорит о том, что лимфоузел работает активнее других. Чаще всего это происходит во время или после перенесенных вирусных заболеваний — гриппа, простуды. Постепенно лимфоузел возвращается к своим обычным размерам.

Инфекция может попадать в лимфатический узел из раны, фурункула, больного зуба или десны, гнойных миндалин.

Чтобы избавиться от лимфаденита, нужно бороться с основным заболеванием, оно и является причиной увеличения желез. Инфекция может попадать в лимфатический узел из раны, фурункула, больного зуба или десны, гнойных миндалин. Затылочные лимфоузлы часто увеличиваются при фурункулах на голове, а предушные лимфоузлы — при инфекционных конъюнктивитах. Особенно часто увеличиваются шейные лимфоузлы, причины — инфекции верхних дыхательных путей, болезни зубов и полости рта, инфекционный мононуклеоз и другие вирусные инфекции. А паховые лимфоузлы обычно увеличиваются при инфекциях или травмах ног, а также при заболеваниях, передающихся половым путем.

Не стоит самостоятельно ставить себе диагноз. Только грамотный врач определит, что в вашем организме не так.

В. А. Гринберг, врач

На приёме у невролога

Как справиться с межрёберной невралгией

Можно ли народными средствами вылечить межреберную невралгию?

В. А. Васильев, Курская обл.

Для лечения межреберной невралгии народная медицина рекомендует следующие лекарственные растения и процедуры.

*** Примочки** с отваром почек черного тополя. 3 ст. ложки почек залейте 4 стаканами кипятка, кипятите 5 минут. Затем снимите с огня, дайте настояться 4 часа, процедите. Сложите марлю в несколько слоев, смочите в настое и, не отжимая, приложите к больному месту.

*** Настой** для приема внутрь. Смешайте в равных пропорциях измельченную сухую кожуру апельсина и листья мелиссы. 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом крутого кипятка, закройте крышкой и настаивайте 10 минут. Процедите, добавьте 1 чайн. ложку настойки валерианы (можно аптечной). Пейте по 1 стакану 2-3 раза в день. По вкусу можете добавить мед. Курс лечения — 1 месяц.

*** Ванна.** 4 ст. ложки шалфея залейте 1 стаканом теплой воды, час настаивайте, процедите. Вылейте настой в ванну (температура воды 37°С), добавьте 4 ст. ложки морской соли. Принимайте ванну на ночь в течение 5-10 минут. Курс лечения — 10 ванн.

* Иногда при межреберной невралгии боль может быть сосредоточена в одной точке. В этом случае ее можно как бы раздавить. Сначала, слегка надавливая на кожу, найдите болезненную точку (боль в ней наиболее острая). Затем несколько раз нажмите на это место большим пальцем, немного поворачивая его по часовой стрелке и как бы ввинчивая в тело. Ощущения при этом будут очень болезненными, но если продолжать массировать точку, то боль отступит.

М. Н. Тихонов, невролог

На приёме у стоматолога

Мне поставили диагноз гранулёма — киста зуба

Обязательно ли удалять зуб, есть ли другие методы лечения?

Р. Стариков, Тверь

Киста зуба — это полое образование, которое возникает около корня, а гранулема — это маленькая киста. Причины образования кист — инфекция, травма зуба, некачественное пломбирование. Киста не так безобидна, как кажется. Прежде всего это — очаг инфекции, который может вызвать болезни сердца — перикардит, миокардит, почек — гломерулонефрит и даже ревматизм. Обычно киста никак не беспокоит человека и обнаруживается только на рентгене. Иногда под влиянием переохлаждения в проблемном зубе появляется острая боль и развивается флюс, поднимается температура. Врачи в этом случае предлагают самое простое решение — удалить зуб. Но ни киста, ни гранулема не являются показаниями для удаления зуба.

Есть хирургический метод лечения кист — цистэктомия. Это операция, в ходе которой кисту разрезают, поврежденную часть корня удаляют. Затем врач с помощью лекарств обрабатывает полость, и костная ткань начинает снова расти. Через 3 месяца от недуга не остается следа. Другой вариант операции — гемисекция. Ее проводят, когда нет возможности сохранить корень — удаляют кисту, корень и часть зуба над ним. Дефект исправляют с помощью коронки. Есть и безоперационный метод — дефорез. Корень зуба насыщают ионами меди, которые убивают всех микробов. Для достижения нужного эффекта проводят 3 процедуры, метод хорош при лечении гранулем.

П. Н. Лобач, стоматолог

ТЕПЛЫЕ НОЖНЫЕ ВАННЫ ИЗ КРУТОГО НАСТОЯ ПИЖМЫ ИСПОЛЬЗУЮТ ПРИ СУДОРОГАХ НОГ. ПРИНИМАЮТ ПЕРЕД СНОМ, ПОСЛЕ ЧЕГО НАДО НАДЕТЬ НОСКИ И СПАТЬ В НИХ.

На приёме у дерматолога

С юности страдаю угрями, они на спине, груди, лице...

Периодически появляются фурункулы. На лице кожа жирная, на теле сухая, очень чешется, шелушатся ноги внизу. Три раза лечилась антибиотиками: 10 дней пью — ничего не высыпает, потом все начинается снова. Что со мной?

Лариса, Красноярск

Для лечения таких угрей недавно на фармацевтическом рынке появился гель «Скинорен» 15%. Наносите гель на чистую кожу 2 раза в день в течение 8 недель. Неплохие результаты дает гель «Метронидазол» — 2 раза в сутки в течение 3-6 месяцев. В некоторых случаях сильная угревая сыпь является признаком эндокринных проблем: синдром поликистозных яичников, заболевания щитовидной железы, надпочечников, гипофиза, сахарный диабет. Образованию угрей могут способствовать перенесенные инфекции, авитаминоз, заболевания пищеварительной системы, потому рекомендуем пройти обследование у эндокринолога, гастроэнтеролога, гинеколога. По результатам обследования вам подберут необходимое лечение. В современной клинике можете пройти процедуры озонотерапии, ультразвуковой чистки лица, лечение лазером.

Э. П. Дагаев, дерматолог

ПРИ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА, СЕРДЦЕБИЕНИИ, ГИПЕРТОНИИ СМЕШАЙТЕ НАСТОЙКИ ПЛОДОВ БОЯРЫШНИКА И ПРОПОЛИСА В СООТНОШЕНИИ 1:1. ПРИНИМАЙТЕ ПО 25 КАПЕЛЬ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

Есть такая болезнь

Лимфома

— Лимфому диагностируют сегодня?

— При любых подозрениях первое, что надо сделать, это посетить терапевта. Врач осмотрит лимфатические узлы шеи, подмышечных впадин и паха. Обычно назначает и УЗИ внутренних органов — печени, селезенки, гастроскопию желудка, рентген легких. Обязательно нужно сообщить врачу, не болели ли вы недавно инфекционными заболеваниями и есть ли хронические.

— Каковы признаки лимфомы?

— Прежде всего это увеличение лимфоузлов на шее, в брюшной полости, в подмышечных или паховых областях, потеря веса, слабость, сильная потливость по ночам, неожиданные скачки температуры без причины — до 38°С и выше. Иногда беспокоят тошнота, рвота, одышка. Если такие симптомы держатся дольше, чем 2-3 недели, обязательно нужно обратиться к гематологу или онкологу и сдать общий анализ крови. К сожалению, большинство людей обращаются в поликлинику, когда дело зашло уже слишком далеко. Вывод: научитесь понимать свой организм и прислушивайтесь к его жалобам.

— О злокачественных лимфомах большинству читателей «Айболита» мало что известно. Что это за болезни?

— Лимфомы — это различные онкологические заболевания лимфатической системы. Например, болезнь Ходжкина, или лимфогранулематоз, поражает только лимфатические узлы. А есть так называемые неходжкинские лимфомы, когда злокачественная опухоль возникает не только в лимфоузлах, но и миндалинах, селезенке и других органах иммунной системы.

— Как велики шансы на излечение у людей, больных лимфомой?

— Совсем недавно диагноз злокачественная лимфома превращал жизнь человека в тяжелую драму. Сегодня изобретены препараты, уничтожающие опухолевые клетки и не повреждающие здоровые органы и ткани. Их избирательное воздействие сопровождается минимальной токсичностью, поэтому их можно использовать длительное время. Но для их назначения нужно проводить специальный диагностический тест — иммунологический анализ. Благодаря такому лечению удается вернуть больных к полноценной жизни: они создают семьи, женщины рожают здоровых детей. Правда, поскольку лимфомы — особая группа онкозаболеваний, больные должны получать лечение в течение не одного десятка лет.

С. Т. Савченко, онколог, врач высшей категории

Еще четверть века назад лимфомы были редким онкологическим заболеванием. Сегодня они вышли на пятое место, а у детей — на второе. Именно неходжкинские лимфомы в числе актуальных проблем онкологии.

Для вас, диабетики

Прикинь на себя

Какие витамины нужнее всего

— Правда ли, что диабетикам нужны не все витамины?

— При сахарном диабете нарушается обмен веществ. Поэтому потребность в некоторых витаминах и микроэлементах возрастает. Кроме того, многим пациентам врачи рекомендуют низкокалорийную диету, чтобы уменьшить вес. А ограничение количества пищи неизбежно приводит к нехватке витаминов. Поэтому для диабетиков выпускают специальные поливитаминные комплексы. Но обычные поливитамины тоже можно принимать. Главное, чтобы в их состав входили незаменимые для диабетиков компоненты.

— Какие именно?

— При сахарном диабете клетки организма разрушаются и быстрее стареют. Поэтому самым главным среди витаминов является витамин Е. Он замедляет старение организма и защищает клетки. Он также необходим для обмена веществ и иммунной системы. Недавно ученые пришли к выводу, что витамин Е диабетикам нужно принимать пожизненно.

Немаловажен и витамин С. Его не всегда достаточно содержится в пище. Одной из проблем диабетиков являются слабые сосуды. Именно недостаточная крепость сосудистой стенки нередко приводит к проблемам с глазами. Витамин С повышает эластичность и прочность кровеносных сосудов, повышает сопротивляемость организма инфекциям, делает его более устойчивым к перегреванию, охлаждению, кислородному голоданию. Потребность в витамине С у диабетиков немного выше, чем у обычных людей, и составляет около 90-100 мг. Но большие дозы витамина С — по 1 г — диабетикам противопоказаны.

При диабете необходимо достаточное количество витаминов группы В — в первую очередь B_1, B_6 и B_{12}. Для нормального обмена веществ важны также биотин, пантотеновая и фолиевая кислоты. И еще липоевая кислота, без которой невозможен нормальный обмен углеводов и жиров. Ее лучше принимать в виде самостоятельного препарата, а не в витаминном комплексе, особенно при осложнениях сахарного диабета.

— А какие микроэлементы важны для диабетиков?

— Особо актуальны хром, цинк и селен. У детей и молодых людей с сахарным диабетом I типа недостаточное поступление цинка может привести к задержке роста. При нехватке цинка в организме уменьшается сопротивляемость инфекциям. Это опасно для больных сахарным диабетом, склонных к частым инфекционным заболеваниям.

При дефиците хрома может усугубляться нечувствительность организма к инсулину. Кроме того, хром снижает тягу к сладким продуктам и помогает соблюдать необходимую диету.

Селен — один из важнейших защитников клеток.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Сезонные проблемы

ОТ ПРОСТУДЫ

Хорошо помогает отвар из веточек малины. Залейте 1 ст. ложку мелко нарезанных веточек малины 1 стаканом кипятка, варите на малом огне 20 минут, настаивайте 2 часа, процедите. Пейте отвар теплым небольшими глотками как можно чаще.

ОТ ГНОЙНОЙ АНГИНЫ

Измельченные зубки чеснока залейте капустным или огуречным рассолом 1:3 и настаивайте в плотно закрытой банке 2 недели. Принимайте по 1/2-1 ст. ложке 3 раза в день после еды. Детям до 2 лет разбавляйте этот настой холодной кипяченой водой (1:6). Курс лечения — 3 недели.

ОТ БРОНХИТА

* Обострился бронхит? Возьмите по 1 ст. ложке сухой молотой горчицы, нутряного жира, меда, сока алоэ и водки и разогрейте на водяной бане до однородной массы. Вечером сделайте компресс, закрепите теплым шерстяным шарфом или платком и держите до утра. Состояние улучшат 2-3 процедуры.

* В качестве отхаркивающего средства 100 г инжира размочите в теплой воде, мелко нарежьте, залейте 200 мл воды, томите на медленном огне 30 минут в кастрюле с открытой крышкой. Добавьте по 2 ст. ложки меда и коньяка и тщательно перемешайте. Храните в холодильнике. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за полчаса до еды.

ПРИ БОЛЕЗНИ ПАРКИНСОНА БОЛЬНОМУ ДОСТАТОЧНО НЕСКОЛЬКО МИНУТ ПОГЛАДИТЬ КОШКУ ИЛИ ПОДЕРЖАТЬ ЕЕ НА РУКАХ, И ТРЕМОР УНИМАЕТСЯ. ОБЪЯСНИТЬ ЭТОТ ФЕНОМЕН УЧЕНЫЕ ПОКА НЕ МОГУТ.

При болезни Паркинсона

Как унять тремор

Исходное положение для всех упражнений — стойте прямо, ноги вместе, руки согнуты в локтях, повернуты ладонями вверх и прижаты к корпусу, кулаки сжаты.

1 Согните в колене правую ногу. Стойте 3-5 секунд на одной ноге, затем, не опуская правую ногу на пол, шагните ею вперед, одновременно вытягивая правую руку, словно нанося удар, разворачивая ее ладонью вниз. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение левыми ногой и рукой.

2 Начало второго упражнения такое же, как и первого. Только шаги надо делать не вперед, а в сторону и удары наносить вбок.

3 Вытяните ногу вперед, словно толкая что-то стопой. В идеале нога должна быть вытянута параллельно полу. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение другой ногой.

Гимнастику надо делать утром и вечером, с утра в более быстром темпе, на ночь, наоборот, медленно и плавно. Все упражнения выполняйте по 10-12 раз. Единственное противопоказание — запущенная форма паркинсонизма с нарушением ориентации, в этой ситуации упражнения могут даже навредить.

Проверено на себе

От колита спасли масло шиповника и масло облепихи

Язвенный колит проявляет себя жидким стулом со слизью и кровью, газами, болями в животе, частыми походами в туалет. Я смог вылечить его только микроклизмами с маслами шиповника или облепихи (их можно купить в аптеке). В инструкции написано, как их можно употреблять. Клизмы надо делать на ночь, перед тем как ляжете спать. Если ваша болезнь обострена, то за первый курс сделайте 30 клизм (каждый вечер по одной). В зависимости от того, насколько глубоко вы ввели масло в кишечник, будет происходить заживление, так как масло обволакивает все язвочки. Когда утром будете опорожняться, то увидите кровь. Не пугайтесь. Это масло похоже на кровь. Такие принимайте по 1 ст. ложке облепихового масла за час до еды. Перед микроклизмой обязательно очищайте прямую кишку, заварив кипятком траву — зверобой или ромашку. Когда очистите кишечник, можно приступать к масляной клизме.

Помните о диете. Не ешьте свинину, кислое, соленое, жареное, копченое. Употребляйте вареную, протертую, парную пищу. Из молочных продуктов ешьте творог, пейте также кефир или простоквашу; из мяса — говядину и курицу, и не забудьте рыбу и черствый белый хлеб. Ешьте овсяную кашу.

После такого лечения колита делайте курс каждые полгода, по 20 клизм, сочетая с очистительными клизмами через сутки. Возможно, будет обострение болезни, тогда можно повторять процедуры каждый день. Колит сложно лечить, а лечение может занять у вас около года или даже больше.

Георгий Спиридонович Маклаков, Барнаул

Мумиё пришло на помощь

Моя мама долго страдала от колита. В больнице лежала, но это не помогало. Врач посоветовал лечиться мумие. Разведите в 1/3 стакана воды 1 кусочек мумие — с зернышко — и делайте клизмы на ночь. Мама делала эту процедуру 10 дней, потом перерыв на неделю и повторила курс лечения. Снова перерыв на 2 недели и снова курс лечения. Сейчас мама здорова.

Алина, Московская обл.

Не навреди

* Не давайте без консультации с врачом лекарств детям до 12 лет.

* Если на ваших глазах стало плохо пожилому человеку и он потерял сознание, не пытайтесь «угостить» его лекарством, которое принимаете сами. Было немало случаев, когда пациентов, у которых и так упало давление, «кормили» нитроглицерином и их состояние ухудшалось многократно.

* Никогда не смазывайте ожоги маслом. Масло создает на коже пленку, и тепло уходит внутрь, усиливая повреждение. Ожог надо охлаждать, даже простой холодной водой.

* При обморожениях ни в коем случае не растирайте пораженные конечности. Их надо согревать, обернув одеялом, чтобы происходило восстановление кровотока.

Проверено на себе

Скинула 23 килограмма! Безумно счастлива!

С детства я была полненькой. Друзья в шутку называли меня пышкой. Я сильно переживала. Комплексовала в школе, особенно на уроках физкультуры. Пыталась сидеть на диетах. Но как только диета заканчивалась, лишние килограммы возвращались снова. А после рождения ребенка моя фигура испортилась окончательно. Я весила 115 кг! Любой поход в магазин за одеждой был для меня мукой! Я сильно хотела похудеть. Все время диеты, таблетки, добавки... И всегда нулевой результат. Уже почти смирившись с тем, что никогда не буду стройной, случайно прочла письмо вашей читательницы о ваннах «Скипофит», она с помощью них похудела на 18 кг. «Чушь!» — первое, что подумала я. А потом прочла еще одно письмо и еще, стала замечать, что о ваннах «Скипофит» пишут часто, и уже многим они помогли. Решила: попробую, если не помогут, останусь такой, какая есть. Купила. Начала принимать. Сразу заметила, что стали проходить все прыщики, кожа стала мягкой, гладкой. Уже спустя месяц моя прежняя одежда стала мне велика. А вот теперь, пройдя полный курс ванн, я могу с радостью сказать, что скинула 23 кг! Я безумно счастлива! Чувствую необыкновенную легкость, прошли давление и одышка. Теперь я нравлюсь сама себе, больше улыбаюсь и радуюсь жизни!

Вика Сафронова, Прохладный

Постепенно стал замечать, что дыхание улучшается

Я пенсионер. Всю жизнь работал на химическом заводе, чтобы прокормить семью, о здоровье не думал. В итоге — бронхит. Замучил сильный кашель. А уж осенью и зимой вообще в лежку, кашель бьет с мокротой, сил терпеть нет. Как-то прочитал про ванны «Скипофит», оказывается, они хорошо улучшают кровоток и за счет этого помогают при разных недугах. Я позвонил в НИИ натуротерапии, подробно проконсультировался. В этот же день начал делать общие ванны, постоянно, через день, растирал грудь кремом на нутряном жире, пил травяной чай. Постепенно стал замечать, что улучшается дыхание, мокрота лучше отходит. Увидел белый свет! Кроме того, давление перестало скакать, и простужаться стал намного реже. Теперь ежегодно делаю ванны, обострений почти не бывает, а если что, то я сразу в «скипофитную» ванну. Всех поздравляю с Новым годом, здоровья вам!

Василий Иванович, Заволжск

Боли были мучительные, суставы крутило так, что мочи никакой нет

Мне 58 лет. Около 15 лет страдала артрозом. Боли были мучительные, особенно по ночам — суставы крутило так, что мочи никакой нет. Днем еще было терпимо: расходишься потихоньку, и вроде бы ничего не болит. А ночью опять кручусь от боли, как веретено. Лечила свои суставы и мазями, и притирками, и лекарствами. Временное облегчение было, так и то ненадолго.

Однажды сидела вечером на остановке, ждала автобуса. А когда он подошел, через две ступеньки автобуса карабкалась почти на коленях — такой сильный был приступ боли. В автобусе разговорилась с женщиной, она мне и говорит: «Вижу, как вы мучаетесь. Сама артрозом страдала много лет. А спаслась только скипидарными ваннами «Скипофит», принимала их перед сном». Честно сказать, не поверила про скипидар. Что за ерунда, думаю? Но все равно пошла в аптеку и купила ванны «Скипофит».

Что вы думаете? Приняла я эти ванны всего несколько раз, и про суставы стала забывать! Я не верила своему счастью. Впервые за многие годы стала спать как младенец, больше не просыпалась. Это настоящее счастье! Да, и еще что заметила. С тех пор как ванны «Скипофит» принимаю, давление у меня перестало прыгать и кожа стала гладкая и ровная, прямо как в молодости!

Татьяна Ивановна Требова, Тульская обл.

Никогда ни для кого обузой не была и не буду

Мне 58 лет. Вообще я человек здоровый, но в последнее время появились проблемы с сердцем — стали появляться перебои, да так часто, что жить не хотелось! Каждый день вечером ждала приступа — и он начинался! Сердце трепыхалось так, что казалось, вот-вот из груди выскочит. Белый свет не мил! К каким только врачам не обращалась, обследовалась вся, таблетками уже весь дом завален, а толку никакого. У меня еще обнаружили сахарный диабет, сахар по утрам до 13, бывает, поднимается. Вот думаю, что все одно с другим связано, поэтому по отдельности ничего и не помогает. Один старый врач мне сказал, что все эти болезни от того, что я сама не хочу быть здоровой. И ведь правда, несмотря на высокий сахар, иногда и тортик могу съесть. Выходит, что я сама себя не люблю! Сразу в этот же день решила изменить свою жизнь. Сын купил глюкометр, стала регулярно сахар мерить. С утра и вечером пью травы от сахарного диабета, раз в три дня стала ставить пиявки, села на диету, перестала есть белый хлеб, сахар, все мучное, а больше овощей, фруктов, молочные продукты. Одним словом, взялась за себя. Кому будет легче, если буду недвижимым инвалидом или от трофических язв ноги ампутируют? Никогда ни для кого обузой не была и не буду! Подскажите, можно ли мне еще и принимать скипидарные ванны? Я про них много читала, но моя доктор про это толком ничего не знает.

Лидия Михайловна, Московская обл.

РЕКЛАМА С 18+

Скипофит®

ЗДОРОВЬЕ ОТ ПРИРОДЫ

НОВОГОДНИЕ СКИДКИ*

-10%

-20%

Узнайте размер вашей скидки по тел.: (495)790-76-96

www.skipofit.ru

* Скидка предоставляется только при заказе по указанному телефону с доставкой курьером или по почте.

Акция действительна с 01.12.2010 до 14.01.2011 г.

Бесплатная консультация по применению и оформление заказа по тт. 8 (495) 790-76-96, 739-66-77.

Интернет-магазин: bezlekarstv.ru.

Адрес для писем, заказов почтой: 111250, Москва, а/я 70, НИИ натуротерапии.

Спрашивайте в аптеках вашего города!

Москва: в сети аптек «Ригла» — т. 730-27-30; «Гексал» — т. 980-52-62; «Витафарм» — т. 661-35-65; «Самсон-Фарма» — т. 994-48-88; «Горздрав» — т. 773-89-41, «А5» - т.787-05-55, «120 на 80», «Стар и млад», «Таблетка».

Санкт-Петербург — (812) 703-45-30; Хабаровск — (4212) 43-66-45; Екатеринбург — (343) 322-65-47; Тамбов — (4752) 56-53-44; Новосибирск — (383) 202-61-91; Н.Новгород — (8312)74-01-30; Казань — (843) 554-54-54; Кемерово — (3842) 53-90-90; Ростов-на-Дону — (863) 263-05-23(24); Магнитогорск — (3519) 21-04-54.

«ЦВ Протек»: 201726, 201727, 203717, 203718 и «Катрен». ООО «МедикоГрупп», ОГРН 1067746118613, 127015, Москва, ул. Вятская, 35.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

SOS

Аппендицит у крохи

Как правило, малыш всячески оберегает то место, где чувствуется сильная боль: поджимает ножки, ложится на бок. Когда вы берете его на руки, он плачет еще сильнее. Приступ длится несколько часов. Немедленно вызывайте «скорую помощь»!

Даже опытные врачи-хирурги не всегда могут в первые минуты осмотра диагностировать аппендицит. Часто его симптомы схожи с признаками отравления, а также кори, скарлатины, гепатита. Если врач советует положить малыша в больницу, соглашайтесь. Иногда аппендицит может развиться в связи со снижением иммунитета. Если ослабленный организм подвергается атаке вирусов, то он не в состоянии противостоять им. Еще одна причина болезни — попадание в кишечник инородных тел (шелуха семечек, рыбные косточки, мелкие детали игрушек). Спровоцировать приступ болезни могут гельминты и сильный ушиб органов брюшной полости.

На что обратить внимание? Как правило, малыш всячески оберегает то место, где чувствуется сильная боль: поджимает ножки, ложится на бок. Когда вы берете его на руки, он плачет еще сильнее. Неприятные ощущения начинаются с верхней части живота, постепенно перемещаясь вниз, боль может отдавать в разные участки животика, в половые органы и задний проход, поэтому ребенок даже не понимает, что именно его беспокоит. Приступ длится несколько часов. Но проблема остается, воспаление распространяется в брюшной полости. У малыша боль распространяется по всей поверхности живота, возможна задержка газов, температура повышается до 40°С, учащается пульс, малыш становится вялым, бледным. Немедленно вызывайте «скорую помощь»!

Теплая грелка или ванночки, прикладывание льда к больному месту противопоказаны, они лишь ускорят воспалительный процесс. Кроме того, до осмотра хирурга запрещено делать малышу клизму, а также давать болеутоляющие или слабительные средства.

Чтобы поставить точный диагноз, у крохи возьмут кровь из пальца, исследуют выделения (не забудьте сохранить испачканный подгузник). За состоянием крохи будут следить и педиатр, и хирург. Если малышу предстоит операция, успокойтесь. Спустя час все неприятности останутся позади. Если есть возможность, сделайте так, чтобы ребенок, проснувшись, сразу увидел вас.

После операции малышу нужно побыть в больнице. Ребенка выпишут домой через 4-8 суток, затем его будет наблюдать хирург из районной поликлиники. Первое время оберегайте кроху от физических нагрузок. Объясните, что пока ему нельзя прыгать, кататься на велосипеде, забираться на лестницы и горки. Спокойно гуляйте в парке, читайте, рисуйте, складывайте пазлы — подбирайте занятия, которые не требуют резких движений и больших усилий.

Если вы кормите грудью, то соблюдайте диету, чтобы молоко не вызывало у крохи вздутия живота. Перевели малыша на взрослое меню? Готовьте ему овощные блюда, легкие супы и жидкие каши, еду готовьте на пару или отваривайте. Бульоны под запретом, а вот кисломолочные продукты средней жирности очень полезны. Все это поможет детскому организму поскорее восстановиться.

Д. Г. Догайнов, детский хирург

На приёме у педиатра

ВО ВРЕМЯ КОРМЛЕНИЯ ДОЧКА ОТРЫГИВАЕТ ВОЗДУХ...

Во время кормления моя 3-месячная дочка отрыгивает воздух. Может, у нее что-то не в порядке с пищеварением?

В. Логинова, Новосибирск

Если ваша девочка при кормлении шумно сосет, то вместе с молоком она заглатывает и воздух. Он собирается в желудке и причиняет беспокойство ребенку. Некоторые дети даже прекращают из-за этого есть. Нужно периодически во время кормления отнимать малышку от груди и держать столбиком. Можно во время еды легонько похлопать ее по спинке, и воздух выйдет. Затем продолжайте кормление.

КАК ЗАСТАВИТЬ ПРОГЛОТИТЬ ТАБЛЕТКУ

Моей 5-месячной дочери назначили лечение. Как заставить грудного ребенка проглотить таблетку?

Г. Новикова, Барнаул

Удобнее всего лекарство вводить в прямую кишку клизмочкой или в виде свечей. Таблетку разведите теплой водой и введите раствор клизмой: новорожденному — 30 мл, грудничкам — 60-100 мл. Можно давать лекарства из ложки и тут же пусть запьет сладкой водичкой из бутылочки. Главное, не разводить его грудным молоком: ребенок запомнит горький вкус и может отказаться от груди. Если ребенок не проглатывает лекарство, а держит его во рту, зажмите ему носик на секунду, и он сделает непроизвольное глотательное движение.

У РЕБЁНКА ВШИ. ЛЕЧИМСЯ, А ИХ ВСЁ БОЛЬШЕ

У сына обнаружили вшей. Я их выводила препаратами разными, но такое ощущение, что их только больше становится. Что мне делать?

Карина, КЧР

Современные препараты очень эффективны. Возможно, вы что-то не так делаете, если лечение не помогает. Вошь — желтосерый паразит, его можно увидеть и невооруженным глазом. Заражение вшами называется педикулез. Вши вызывают не только зуд, но и являются переносчиками инфекционных заболеваний. Лечение можно начать с препаратов «Ниттифор», «Медифокс». Для дезинсекции одежды и постели применяют препарат «А-Пар». Белье можно замачивать в растворе «Медифокс-супер» (на 40 минут) или держать в растворе кальцинированной соды (1 ст. ложка на 1 л воды) в течение суток, потом стирать.

Т. Н. Селезнева, врач-педиатр

На приёме у уролога

ВНУЧКЕ БОЛЬНО ХОДИТЬ В ТУАЛЕТ

Внучка моя 3-летняя внучка жалуется на боли при мочеиспускании. С чем это может быть связано?

А. Н. Коростылева, Ярославль

Боли при мочеиспускании могут свидетельствовать о наличии у ребенка цистита, уретрита, воспалительных процессов вульвы и влагалища. Также боли наблюдаются при аллергических реакциях. Раздражение может вызывать и неудобное белье, стиральный порошок, туалетная бумага. Поэтому надо установить, что именно является источником раздражения, и исключить его. Для этого стирайте нижнее белье внучки обычным детским мылом без ароматических добавок. После душа аккуратно промокните промежность девочки полотенцем, а не вытирайте, как все тело. Покупайте девочке белье только из натуральных тканей и не надевайте слишком узкие брючки. Если все это не поможет, обратитесь к врачу.

МАЛЕНЬКИЙ ЕЩЁ, А УЖЕ ДУМАЕТ О ДЕВОЧКАХ...

Не могу подобрать нужных слов, чтобы объяснить сыну природу поллюций. Не поможете?

Игорь Иванович, Кисловодск

Примерно с 12-14 лет мальчиков посещают грезы, нередко во сне. Они связаны с теми или иными воспоминаниями о приятном, легком, интересном, а иногда и запретном. Да, это сексуальные грезы. Сперма в организме уже скопилась, ей требуется выход. Во сне она иногда вырывается наружу. Бывает ночная эрекция, которую провоцируют приятные эротические сновидения. Семя выливается раз-два в месяц, иногда чаще, иногда реже. Если поллюций нет совсем и нет мастурбации, то это свидетельствует о замедленном половом созревании. Тогда надо проконсультироваться у врача.

А. Г. Володько, врач-уролог

Поиграем

Хлопайте в ладошки

РУЧНЫЕ ИГРЫ РАЗВИВАЮТ МОТОРИКУ У МАЛЫША.

«Поймай ладошку». Ребенок кладет свои ладошки на ваши, вы должны перевернуть руки и успеть хлопнуть по ладошкам, а малыш — их убрать.

«Угадай, в какой ладони». Свернутый бумажный шарик или обертку от жвачки спрячьте в правом или левом кулаке. Затем предъявите ребенку два сжатых кулака, чтобы он отгадал, в каком из них спрятан секрет.

«По ровной дорожке». Посадите кроху на колени и говорите такие слова: «По ровной дорожке, потом по песочку, по кочкам, по кочкам, по синим лесочкам, в ямку — бух!» Пусть малыш «падает» по-разному — между вашими коленями, вбок, вперед, на спину. Вариантов текста много, используйте свой, привычный.

«Упал-отжался». Посадите кроху на колени боком к себе, пусть он с вашей помощью «падает» спинкой на вашу правую руку. Поднимите его в первоначальное положение.

«Нос, пол, потолок». Каждый из вас своим указательным пальцем указывает на нос (дотронуться до носа), на пол (палец вниз), на потолок (палец вверх). Затем попросите ребенка внимательно смотреть на вас и начинайте путь: нос (показывайте на нос), пол (палец вниз), потолок (палец вверх). И так несколько раз. Малыш должен выполнять команды без ошибок.

Вылезла пупочная грыжа

Это один из самых распространенных хирургических диагнозов у детей первого года жизни. У девочек она встречается чаще, чем у мальчиков.

Возникает грыжа из-за того, что пупочное отверстие, где проходили сосуды пуповины, не закрывается. Внешне она выглядит как округлое выпячивание в области пупка, покрытое тонкой кожей. Содержимое грыжевого мешка у большинства детей легко вправляется в брюшную полость. После вправления хорошо прощупываются края пупочного кольца, которое может иметь различные размеры — от едва определяемого кончиком пальца до дефекта диаметром 1,5-2 см. Если отверстие небольшое, грыжа обычно не вызывает беспокойства ребенка. При большом дефекте в грыжевой мешок может выходить кишка или прядь сальника, что в свою очередь может привести к неприятным ощущениям.

Случаи ущемления внутренних органов при пупочной грыже очень редки, но все равно требуют срочного оперативного лечения.

У большинства детей к 4-5 годам пупочная грыжа проходит сама, поэтому операции проводят только в старшем возрасте. Исключением являются пупочные грыжи больших размеров. Консервативное лечение пупочных грыж включает наложение лейкопластырных повязок, ношение бандажа, лечебную гимнастику и массаж живота.

На приёме у лора

ЧТО ДЕЛАТЬ С ОТТОПЫРЕННЫМИ УШКАМИ?

У нашей малышки оттопыренные ушки. Сейчас они придают ее личику забавно-озорное выражение. Но когда она будет взрослой, это может ей доставить немало проблем. Слышала, что делают операцию по устранению этого дефекта. Когда ее лучше делать?

И. Селиванова, Нижегородская обл.

Действительно, такой дефект внешности хорошо исправляется хирургическим путем. За ушной раковиной делают небольшой разрез и удаляют часть хряща. Операцию проводят амбулаторно, она совершенно безболезненна: неприятны только два анестезирующих укола, хотя по желанию родителей можно провести ее и под общим наркозом. Примерно через 12-14 дней снимают швы, но еще 2 недели придется ходить в повязке. Пока шов полностью не заживет, его надо оберегать, спать придется на спине, но потом он будет совершенно незаметен.

Самый подходящий возраст для проведения такой операции — 6-7 лет, когда ребенок уже вполне сознательно хочет исправить дефект внешности, но у него еще не успел развиться комплекс неполноценности на этой почве. Можно провести операцию и в 3 года, но малыш еще ничего не понимает, боится операции. Труднее уследить, чтобы он не потревожил незаживший шов. А вот верхний возрастной предел для исправления лопоухости не установлен. Это можно сделать и в 15, и в 50 лет. Только подумайте, нужно ли это вашей дочери? Вырастет, пусть сама решает, что делать с ушами.

У ДОЧЕРИ ОБНАРУЖИЛИ ЗОЛОТИСТЫЙ СТАФИЛОКОКК

У дочери хронический тонзиллит, при посеве на флору с миндалин обнаружили золотистый стафилококк, чувствительный к цефуроксиму, цефотаксиму, цефтриаксону, цефиксиму, гентамицину, устойчивый к пенициллину, оксациллину, ампициллину, амоксиклаву, эритромицину, линкомицину. Врач назначил цефтриаксон в инъекциях. Но не хочется делать уколы маленькому ребенку. Можно ли вместо прописанного курса пролечить ребенка таблетками флемоксина?

А. Е. Немова, Тверская обл.

Нет, нельзя. Флемоксин тот же амоксициллин (международное название). Тот самый антибиотик, наряду с клавулановой кислотой, входит в состав амоксиклава, но к амоксиклаву этот микроб устойчив. Значит, будет устойчив и к амоксициллину. Лечить можно только теми препаратами, к которым имеется чувствительность. Если хотите избежать инъекций, то заменить их могут препараты, содержащие антибиотики цефалоспоринового ряда, к которым микробы чувствительны (цеклор, супракс), в возрастных дозировках. Однако назначать препараты должен только врач.

О. В. Демьяненко, врач-отоларинголог

ДЕТИ, КОТОРЫЕ ПРОВОДЯТ МНОГО ВРЕМЕНИ ПЕРЕД ТЕЛЕВИЗОРОМ, ЧАЩЕ СТРАДАЮТ ГИПЕРТОНИЕЙ И ОЖИРЕНИЕМ.

Учимся только на 4 и 5

Хотите, чтобы ваш ребенок хорошо учился и выполнял домашние задания не из-под палки? Постарайтесь придерживаться таких правил.

* Утро школьника должно начинаться с зарядки. Перед школой ребенок должен позавтракать.

* Придя домой после занятий, ребенок должен пообедать и отдохнуть полтора-два часа. Лучше всего прогулки на свежем воздухе. Только после этого можно приступить к выполнению уроков.

* Во время выполнения домашнего задания, например, позанимавшись 45 минут, нужно обязательно устраивать 15-минутные перерывы. На домашней переменке позвольте своему первоклашке бегать, прыгать, главное, чтобы он двигался.

* Все уроки нужно сделать до 21 часа, так как работа в вечернее и ночное время ухудшает самочувствие, снижает работоспособность ребенка.

* Перед сном обязательно погуляйте на свежем воздухе, проветрите комнату.

* Умственная работоспособность во многом зависит и от того, что ест ваш первоклашка. Питание должно быть полноценным. Никаких чипсов, чупа-чупсов, жвачки, конфет, неизвестно из каких «Е» сделанных, пепси, искусственных соков. На завтрак: каши, омлеты, салаты. На обед предложите ребенку обязательно первое блюдо — тарелку супа или борща. На второе дайте мясо, рыбу с гарниром. Перекусы в 7-, 8-, 9-летнем возрасте неизбежны, поэтому пусть это будут фрукты, сухофрукты, кисели, орехи.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Что бы такое съесть, чтобы... снизить риск мастопатии?

Мастопатия, миома, эндометриоз, папилломавирусная инфекция... Как снизить риск их развития? Возможно ли это сделать с помощью питания?

Оказывается можно, если включать в свой рацион питания 400 грамм свежих ростков брокколи ежедневно. Именно такое количество свежей брокколи надо съесть, чтобы ваш организм получил необходимое количество индол-3-карбинола – вещества, способного блокировать размножение патологически измененных клеток. Такое же количество индол-3-карбинола содержится в одной капсуле нового нелекарственного препарата «Индол Форте» производства «Эвалар». Кроме высокоочищенного индол-3-карбинола, «Индол Форте» содержит концентрат капусты брокколи – источник биологически активных веществ (аскорбиген, сульфорафан), которые усиливают эффективность индол-3-карбинола до 80 раз![2]

Одна капсула «Индол Форте» в день обеспечивает суточную потребность организма в индол-3-карбиноле, рекомендуемую к применению в Российской Федерации[3]. Доказано: чем выше уровень потребления в пищу растений семейства крестоцветных (таких, как капуста брокколи), тем меньше риск возникновения и развития перечисленных выше заболеваний.

С «Гинкго Билоба Эвалар» и витаминами для мозга «Острум» голова всегда ясная, память – отличная!

В Японии, Корее, Китае реликтовое дерево гинкго считается символом стойкости и долголетия. Препараты на его основе – одни из самых востребованных, их ежегодные продажи в мире превышают миллиард долларов.

«Гинкго Билоба Эвалар» – один из самых популярных натуральных препаратов для нормализации мозгового кровообращения на основе экстракта гинкго[4]. Активно действуя на сосуды мозга, экстракт гинкго способствует нормализации его кровоснабжения и повышению умственной работоспособности. Не случайно более 60% пожилых пациентов в Германии и более 70% – во Франции постоянно принимают средства на основе экстракта гинкго!

А чтобы всегда оставаться на пике умственной активности, дополнительно принимайте специальные витамины для мозга «Острум»! В его составе – незаменимый «витамин интеллекта» холин и комплекс витаминов группы В и микроэлементов для мозга. Холин ускоряет прохождение нервных импульсов, благодаря чему в работу включаются даже т.н. «спящие» клетки мозга. Вы сами заметите, что стали легко запоминать нужную информацию и быстро находить правильные решения даже для самых запутанных задач и проблем.

С «Гинкго Билоба Эвалар» и витаминами для мозга «Острум» вы в любом возрасте сможете вести активный образ жизни и сохранять память и ясность мышления!

«Валериана Форте Эвалар» контролирует эмоции и бережет сердце

Контролируя свои эмоции, можно уберечь сердце от сердечных расстройств. Эксперты Фонда сердечно-сосудистых исследований в Бруклине (США) утверждают, что устойчиво низкие уровни беспокойства на 60% снижают риск сердечного приступа и смерти по этой причине.

Как перестать беспокоиться и начать жить? Самое распространенное средство от беспокойства – это валериана. Она популярна и в России и на Западе. Отличаются только дозировки. В Европе суточная дозировка валерианы составляет от 500 до 2000 мг. В России дозировки значительно ниже.

Компания «Эвалар» учла европейский опыт, предложив своим потребителям нелекарственный препарат «Валериана Форте» с максимальным содержанием экстракта валерианы 500 мг в день. Такая «европейская» дозировка значительно усиливает питание биологически активными веществами и помогает контролировать эмоции, что в свою очередь способствует снижению риска развития сердечных расстройств, вызванных беспокойством.

Ежедневно контролируя свои эмоции с помощью «Валерианы Форте» от компании «Эвалар», вы сможете уберечь сердце от сердечных расстройств, а значит, сохранить его силы и здоровье на долгие годы.

Эвалар

www.evalar.ru

Жить долго! Быть здоровым! Оставаться молодым!

Человеку генетически гарантированы сто двадцать лет жизни! Отчего же наш век значительно короче? Ответ прост. Чтобы жить долго, нужно не болеть. Для сохранения здоровья существует множество способов. Один из них – здоровое питание плюс натуральные препараты от компании «Эвалар». Они помогут обогатить ваш рацион питания, сделав его настоящим залогом долгой и здоровой жизни, помогут снизить риск развития многих болезней и отодвинуть начало возрастных изменений. Натуральные препараты «Эвалар» – чтобы жить долго, быть здоровым, оставаться молодым! «Эвалар» – здоровья дар!

Почему в сезон простуд и гриппа я выбираю «Натургриппин» от компании «Эвалар»?

Потому что он на 100% натуральный, и дарит удовольствие: в холода и слякоть согреться чашечкой ароматного и вкусного напитка, каждый глоток которого мобилизует организм на защиту от простуды и вирусов.

«Натургриппин» содержит комплекс растений с особым, уникальным набором ценных биологически активных веществ, которые особенно полезны при простудных и респираторных заболеваниях. Это и экстракт листьев облепихи, и экстракт корня солодки, и салицин из коры белой ивы, и кошачий коготь. Каждое из этих растений насыщает организм таким богатым комплексом полезных биологически активных веществ, витаминов и микроэлементов, что организм не поддается атакам вирусов и остается здоровым в сезон простуд и гриппа. Вот почему я выбираю «Натургриппин» от компании «Эвалар».

«Натургриппин» – это специализированный продукт лечебно-профилактического питания и он не имеет побочных действий. Вы просто растворяете в стакане воды пакетик «Натургриппина», и согревающий ароматный витаминный напиток готов!

Используйте «Натургриппин» уже сейчас, и это поможет Вам оставаться здоровым в сезон простуд и гриппа.

«ЖеКаТон» – универсальное лекарство для лечения полости рта и желудочно-кишечного тракта

У каждого из нас хотя бы раз в жизни бывали проблемы с деснами, когда твердая пища вызывала боль, беспокоили воспаления, покраснения слизистой, стоматиты, а возможно, даже кровоточивость десен и неприятный запах. А еще многим из нас знакомы боли в животе и, в частности, гастриты. Как ни странно, все эти воспалительные процессы – звенья одной цепи.

Если эти проблемы коснулись вас, и вы хотите от них избавиться, то обычных стоматологических ополаскивателей в этом случае будет не достаточно – необходимо лечение. Для этого вам идеально подойдет универсальное натуральное лекарство «ЖеКаТон» от компании «Эвалар». «ЖеКаТон» предназначен не только для лечения полости рта, но и для приема внутрь в комплексной терапии гастритов и других заболеваний желудочно-кишечного тракта[5].

Если Вы будете использовать «ЖеКаТон» для полоскания полости рта, то это позволит вам избавиться от проблем с деснами[6]. А если принимать «ЖеКаТон» внутрь, то он поможет справиться с гастритом.

Универсальное лекарство «ЖеКаТон» лечит весь желудочно-кишечный тракт, начиная с полости рта. Поэтому Вам не понадобятся несколько лекарств, возьмите одно – «ЖеКаТон» от компании «Эвалар».

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

«Инулин Форте Эвалар» поможет снизить повышенный уровень сахара

Диабет – что это? Болезнь? Или просто особенность обмена веществ? Специалисты всех рангов и мастей уже много лет ломают копья в спорах об этом. Сходятся они лишь в одном: чтобы нормализовать углеводный обмен, снизить риск развития сахарного диабета и возникновения его осложнений, необходимо соблюдать сбалансированную диету. Значимой частью такой диеты могут стать препараты на основе растений, давно и успешно применяемых для снижения уровня сахара в крови.

Одно из таких средств – нелекарственный препарат «Инулин Форте» от компании «Эвалар». В его составе – инулин высокой очистки и экстракт джимнемы. Инулин замещает глюкозу в процессах углеводного обмена и способствует снижению уровня сахара в крови, джимнема снижает тягу к сладкому, способствует восстановлению клеток поджелудочной железы и выработке собственного инсулина.

Если у Вас или ваших родственников повышенный уровень сахара в крови, включите в рацион питания «Инулин Форте Эвалар». Его регулярный прием поможет нормализовать уровень сахара в крови, улучшить углеводный обмен и снизить риск развития сахарного диабета.

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: аптека «Эвалар» на Павелецкой: Защепский вал, д. 14 тел. (495) 953-10-87; аптека «Эвалар» на Новослободской: ул. Новослободская, д.12; аптека «Эвалар» на Октябрьской: Калужская площадь, д.1, корп.1; аптека «Эвалар» на Мясницкой: ул. Мясницкая, д. 24/7, стр.2; аптечная сеть «ТРИКА» 789-62-63; а также по тел. 236-02-23, 994-48-88, 730-27-30, 995-03-03; доставка по Москве «Столица-Медикл» 755-93-98; **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Невис» 703-45-30; аптечная сеть «Озерки» 603-00-00; а также по тел. 592-33-55, 380-91-28, 375-19-19, 370-40-83, 430-61-30, 714-72-72, 346-22-49, 273-69-92, 301-09-29, 592-33-55, 574-07-06, 003; **Барнаул** 612-577; **Екатеринбург** 321-39-26, 383-61-42; **Краснодар** 255-78-04, 255-44-95; **Новокузнецк** 725-368, 770-502; **Оренбург** 780-994, 773-749; **Ростов-на-Дону** 273-81-10, 219-41-93; **Самара** 952-82-11; **Ульяновск** 521-432, 325-060; **Уфа** 223-05-66, 282-69-49; **Челябинск** 778-54-58, 267-50-00.

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62.
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

РЕКЛАМА С 12+

[1] По результатам общенационального голосования в категории «Натуральные препараты для укрепления здоровья и повышения качества жизни». Сертификат №09/107/10 от 15.10.2009 г.
[2] "Food and Chemical Toxicology", 1987, vol. 25, pp. 393-398
[3] Рациональное питание. Методические рекомендации Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей
[4] По данным ЗАО «Группа ДСМ»

СвГР №77.99.23.3.У.7502.7.06 , СвГР №77.99.23.3.У.10250.12.07, СвГР №77.99.11.3.У.1608.3.10, СвГР №77.99.19.7.У.11070.12.08, СвГРПк 77.99.11.3.У.11540.12.09, СвГР № 77.99.23.3.У.3215.4.09
БАД НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ЧИТАЙТЕ В ИНСТРУКЦИИ

Кое-что новенькое

От смеха легче забеременеть

Смех вызывает сокращения мышц малого таза, способствуя проникновению в матку максимального количества спермы, и вообще благотворно влияет на гормональный фон.

Это доказали израильские врачи. В отделении экстракорпорального оплодотворения Медицинского центра Ассафа Харофе около Тель-Авива решили смешить женщин, проходивших лечение от бесплодия. Сразу после процедуры ЭКО в палату к пациентке заходил клоун в белом халате и своими выходками заставлял ее смеяться до слез. Его задача — заставить женщин смеяться любым способом. В результате вместо обычного отдыха-сна после подсадки яйцеклетки участницы эксперимента смеялись. Эксперимент дал положительный результат: с первой попытки забеременела каждая вторая женщина. Ученые объясняют это так. Бесплодие, как правило, сопровождается угнетенным стрессовым состоянием. Смех тоже разновидность стресса, но позитивного. Он повышает уровень эндорфинов, что способствует выработке половых гормонов, а значит, и зачатию.

К сожалению, российские клиники клоунов пока не приглашают. Вместо этого, когда произошла эякуляция, гинекологи рекомендуют женщине полежать на спине с приподнятыми ногами, а мужчине — рассказывать ей в это время анекдоты или поставить диск с комедийным фильмом. Главное — вызвать у нее приступы хохота, это действительно увеличивает вероятность зачатия. Срабатывают сразу несколько факторов.

При мастопатии

Пропустите через мясорубку свежую капусту, добавьте несколько ложек простокваши и, наложив массу на льняную салфетку, прикладывайте на больное место до полного исчезновения боли, меняя по нескольку раз за сутки, чтобы не просохла. Внутрь при этом рекомендуется принимать такой настой: сварите 100 г семян укропа в 0,5 л молока и настаивайте 2 часа. Пейте по 3/4 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения — 3 недели.

Кошмарики

ПРИЧИНА ТРАГЕДИИ — СЕКС

Под Новосибирском произошла страшная автокатастрофа.

Несколько школьников 13-15 лет разбились на отцовских «Жигулях». Трое парней погибли на месте, а две девушки и два других молодых человека были доставлены в больницу в тяжелом состоянии: у всех очень сложные переломы. Но больше всего в этой истории шокирует причина трагедии: по всей видимости, юноши в машине занимались со своими спутницами сексом, и им было не до дороги.

...В МАТКЕ ПЛОДА НЕ БЫЛО

Американские врачи после безуспешных попыток вызвать у женщины роды приступили к кесареву сечению, а плода не обнаружили.

Перед этим пациентку осмотрели несколько гинекологов. К сожалению, лишь один не обнаружил сердцебиение плода. Кстати, на операции настаивала и сама пациентка. Как выяснилось, у нее была ложная, или мнимая, беременность, при которой есть все признаки беременности, однако в матке нет плода. Причины этого состояния чаще всего психологические. Однако происходящие при этом гормональные сдвиги вызывают в организме женщины все физиологические изменения, характерные для беременной.

20 ДНЕЙ РОЖАЛА

Э. Бак рожала 20 дней. Схватки у женщины начались на пятом месяце.

Женщину положили на сохранение, было подозрение на выкидыш. Врачи пришли к выводу, что это всего лишь спазмы матки, которые бывают у беременных. Но дома схватки не прекратились и даже усилились. В итоге «скорая» снова привезла женщину в больницу, где медики с удивлением заявили, что все 20 дней с начала появления болей Эмми рожала. Недоношенный ребенок родился живым, весом 600 граммов.

Для вас, мадам — *Не лечат, а калечат*

Откуда краснота?

ЭРОЗИЯ ШЕЙКИ МАТКИ — ЛЮБИМЫЙ ДИАГНОЗ РОССИЙСКИХ ГИНЕКОЛОГОВ: ЕГО СТАВЯТ, ЗАМЕТИВ МАЛЕЙШЕЕ ПОКРАСНЕНИЕ ПРИ ОСМОТРЕ. И ЛЕЧАТ ОТ ЭРОЗИИ СОВЕРШЕННО ЗДОРОВЫХ ЖЕНЩИН.

■ ПРИ СТАРЧЕСКОМ КОЛЬПИТЕ ЗАЛЕЙТЕ 50 Г СУХИХ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ЛИСТЬЕВ ТРАВЫ МАТЬ-И-МАЧЕХИ 1 Л КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ 1 ЧАС, ПРОЦЕДИТЕ. УПОТРЕБЛЯЙТЕ ДЛЯ СПРИНЦЕВАНИЙ ВЛАГАЛИЩА.

■ ПРИ ВУЛЬВОВАГИНИТЕ СМЕШАЙТЕ ПО 1 ЧАСТИ СОЦВЕТИЙ РОМАШКИ АПТЕЧНОЙ И ТРАВЫ ЛАПЧАТКИ ПРЯМОСТОЯЧЕЙ. ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ СМЕСИ В ТЕРМОСЕ НА НОЧЬ 2 СТАКАНАМИ КИПЯТКА, ПРОЦЕДИТЕ. УПОТРЕБЛЯЙТЕ ДЛЯ СПРИНЦЕВАНИЙ ВЛАГАЛИЩА.

Угрозы для здоровья нет

Внутри шейки матки ярко-красный эпителий, а снаружи он бледно-розовый. Когда первый выступает наружу, то при осмотре в кресле он виден гинекологу в виде алого ободка вокруг зева. Это специфическое покраснение встречается у новорожденных девочек, беременных женщин и после приема средств гормональной контрацепции. Это не болезнь, а эрозия. Для такого ободка на шейке матки давно есть мирное название — эктопия. Это не препятствие для назначения средств гормональной контрацепции, установки внутриматочной спирали, беременности. У многих женщин эктопия, которая была до беременности, проходит после родов.

На Западе, когда зарубежный доктор видит такой ободок, он даже не считает нужным говорить о нем пациентке, поскольку понимает: покраснение вызвано гормональными колебаниями и никакой угрозы для здоровья нет.

Наши российские гинекологи сразу же припечатывают диагноз эрозия и назначают совершенно здоровым женщинам в лучшем случае тампоны с медом, облепиховым маслом и прополисом, в худшем — прижигания. А такие процедуры могут обернуться серьезными проблемами для здоровья нерожавших женщин.

Что должен сделать хороший гинеколог?

* Никогда не заикаться об эрозии и не предлагать полечить вас от нее до того, как будет сделан мазок на онкоцитологию по Папаниколау (его еще называют Пап-тест).

* Если тест положительный, врач должен предложить еще одно исследование для подтверждения диагноза — кольпоскопию (осмотр шейки матки под микроскопом). Проводится с использованием красителей, окрашивающих эпителий. По результатам этих анализов можно сделать предварительные выводы, есть ли очаги патологического эпителия.

Они найдены? Тогда придется делать биопсию. Причем у нерожавших женщин биопсию проводят только деликатными методами, чтобы не вызвать деформацию шейки матки.

Диагноз подтвержден?

* Если кольпоскопия и биопсия диагноз подтвердили, то только тогда врач назначает прижигания и прочие серьезные процедуры, которыми до сих пор у нас так опрометчиво могут «лечить» здоровых женщин. В зависимости от степени тяжести лейкоплакии и дисплазии, варианта рака и возраста женщины выбирается лечение.

Еще несколько десятилетий назад существовал единственный метод борьбы с эрозией — прижигание электричеством. Он имел много недостатков: образование рубцов, потеря эластичности шейки матки, поэтому его старались не применять нерожавшим женщинам. Но современные методы лечения позволяют выбрать способ, который может подойти пациентке любого возраста — всего несколько минут под местной анестезией.

Криодеструкция — замораживание участка эрозии жидким азотом или другим хладагентом. Замораживание действует как анестезия, поэтому обезболивание не обязательно. Во время процедуры здоровые ткани практически не повреждаются, но все-таки могут появиться и рубцы. Многое зависит от опыта врача.

Лазерная деструкция — разрушение лазерным лучом. Сначала лазер используется как хирургический инструмент, а затем (более низкой интенсивности) — как физиотерапия для лучшего заживления.

Электрорадиолуч (аппарат «Сургитрон») — наиболее бережное воздействие плюс одновременно дает возможность взять материал для гистологического анализа.

Н. А. Высоцкий, гинеколог, кандидат мед. наук

Не навреди

МНОГИЕ ЖЕНЩИНЫ СЧИТАЮТ, ЧТО ПРИ ЭРОЗИИ МОГУТ ПОМОЧЬ ТАМПОНЫ С ОБЛЕПИХОВЫМ МАСЛОМ. ВРАЧИ КАТЕГОРИЧЕСКИ ПРОТИВ ПРИМЕНЕНИЯ ТАМПОНОВ С АЛОЭ, ОБЛЕПИХОВЫМ МАСЛОМ, ОНИ ПРИ ЛЮБЫХ ВИДАХ ЭРОЗИИ ЧРЕЗВЫЧАЙНО ВРЕДНЫ. ВЕДЬ ВСЕ ЭТИ ВЕЩЕСТВА СТИМУЛИРУЮТ РОСТ КЛЕТОК, А ЗНАЧИТ, МОГУТ СПРОВОЦИРОВАТЬ И ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ В ШЕЙКЕ МАТКИ.

Рекомендуем

Лучшее снотворное — хороший секс

К такому выводу пришли британские ученые. Лишь 21% людей спят как положено — 8 часов, а остальные недосыпают. Поэтому так важно, чтобы сон был полноценным. А лучшее средство — качественный (завершающийся оргазмом) интимный контакт непосредственно перед отходом ко сну.

С тальком будьте осторожны

Американские ученые обнаружили, что регулярное (не реже раза в неделю) нанесение талька на область гениталий в течение жизни повышает риск развития злокачественной опухоли эндометрия после менопаузы на 24%.

Такая зависимость может быть связана с тем, что мельчайшие частицы талька проникают во внутренние половые органы и фиксируются там на годы, вызывая хроническое воспаление. Это длительно существующее воспаление, в свою очередь, создает благоприятные условия для злокачественного перерождения клеток эндометрия и быстрого роста рака матки и яичников. Исследователи рекомендуют всем женщинам отказаться от использования содержащих тальк присыпок.

Я «поставила» живот на место — и тут же «залетела»

Я долго не могла забеременеть. Решила, что у меня «сорван» живот. К слову, мама тоже 3 года не могла забеременеть, пока бабушка не «подняла» ей живот. Знакомая дала мне интересный рецепт, как самой, без бабки, сделать это. Решила попробовать. Я вырезала из большой картофелины кружок толщиной с палец и диаметром чуть меньше отверстия пол-литровой банки. По краю воткнула 10-12 спичек серными головками кверху. Верх банки смазала вазелином, легла на спину, чуть выше пупка положила картофельного «ежа», подожгла все спички разом и поставила сверху банку. Спички вскоре погасли, банка плотно притянулась к телу. Минут через 15 подвела палец под край банки и аккуратно сняла ее. Как ни странно, но месяц спустя я забеременела. Рассказала гинекологу, она только улыбнулась, мол, «сорванный» живот не может помешать женщине забеременеть. Но факт остается фактом.

Н. И. Ильичева, Воронежская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Авторитеты дают советы

Мужчин к урологу не затащить

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ «АЙБОЛИТА» ОТВЕЧАЕТ УРОЛОГ, КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК ИВАН СЕРАФИМОВИЧ КУНИЦЫН.

— Мужское здоровье вызывает все большие опасения у медиков...

— Многие болезни способны лишить мужчину возможности стать продолжателем рода. Удручает тот факт, что не только число больных мужчин растет, но и мужские болезни стремительно молодеют. Если раньше простатит и тем более аденома предстательной железы были недугами мужчин предпенсионного возраста, то сейчас они встречаются у 16-17-летних. К урологам приходят мальчишки, которые, извините, за ночь 5-6 раз встают в туалет подобно старым дедушкам. Во многом виновата половая распущенность среди молодых людей, сексуальная вседозволенность. В советское время беспорядочная, тем более ранняя половая жизнь была редкостью. Сейчас юноши не понаслышке знают, что такое венерические заболевания, а они приводят к проблемам и с предстательной железой, и с возможностью стать в будущем отцом.

— Какие еще факторы влияют на мужское здоровье?

— Безусловно, экология, стрессы, неправильное питание, вредные привычки. Важен и другой момент. Женщины более пристально следят за своим здоровьем. Они с детства знают, что посещать гинеколога нужно не только, когда появляется болезнь, а просто для профилактического осмотра. Посмотрите, какие длинные очереди к гинекологу, и редко кого из мужчин увидишь у кабинета уролога. Идти к врачу стесняются, не хотят, боятся... И обращаются, только когда совсем прижало — начались боли, трудности с мочеиспусканием... Даже проблемы в сексуальной жизни не могут заставить мужчин посетить уролога. Порой жены приводят их за руку, потому что это становится общей «головной болью».

— С какого возраста и как часто нужно показываться урологу?

— Чем раньше, тем лучше. Каждая мама в будущем хочет иметь здоровых внуков. А потому имеет смысл привести к урологу сына-подростка, чтобы врач посмотрел, как идет развитие половых органов у мальчика, проверил гормональный фон. Бывает, что к урологу приходят молодые мужчины, у которых в свое время — а это должно происходить в детстве — не опустилось яичко, а сейчас оно уже атрофировано. Если нет жалоб и случайных связей в юном возрасте, то уж в 18—20 лет обязательно нужно показаться специалисту и сделать УЗИ предстательной железы. И повторять этот визит нужно каждые полгода. А уж если начались проблемы — немедленно к врачу! Насторожить должны частое или болезненное мочеиспускание, боли в промежности, поясничной области, в прямой кишке, мошонке, внизу живота, нарушение сексуальной жизни. Сложности с эрекцией, быстрая эякуляция — все это может быть проявлением заболеваний мочеполовой системы у мужчин.

— От каких болезней чаще всего страдают мужчины?

— Самое распространенное заболевание — простатит, воспаление предстательной железы. Это излечивается и впоследствии не влияет на половую функцию, если прийти во врачебный кабинет вовремя. Все чаще диагностируют аденому предстательной железы. Основной признак недуга — мужчина начинает часто посещать туалет по ночам. Аденома — доброкачественная опухоль, которая сдавливает шейку мочевого пузыря, мочеиспускательный канал, струя становится тонкой, вялой. Если вовремя не обратиться к врачу, аденома может перерасти в рак. Среди мужчин постпенсионного возраста 75 процентов страдают аденомой предстательной железы.

— Сейчас рекламируется столько лекарств, что кажется, о лечении простатита знают даже дети...

— Вот это и плохо. Навязчивая реклама убеждает мужчин, что они могут решить все свои проблемы без помощи специалиста. Больные сами покупают таблетки, пьют, а они не помогают. За это время болезнь развивается. Потом пациента ждут операция, трубки, он вынужден ходить с пузырьком, простите, пахнет мочой. Уж лучше не запускать болезнь, тем более, что если раньше опухоль предстательной железы всегда требовала операции, то сейчас путем трансуретральной резектоскопии ее удаляют без разреза. Но опять же все зависит от того, на какой стадии выявлено заболевание.

— Что чаще всего является причиной мужского бесплодия?

— Есть мальчиковая болезнь — варикоцеле. Это варикозное расширение вен семенного канатика. Оно не опасно, если вовремя обратиться к врачу. Но невылеченное варикоцеле становится главной причиной мужского бесплодия. Радует хотя бы то, что сегодня о мужском бесплодии начали говорить. Ведь раньше считалось, что в невозможности завести детей всегда виновата женщина. Сегодня при помощи УЗИ, спермограммы выявляют проблемы у мужчин. Понижено число сперматозоидов, снижена их активность, есть признаки воспаления в эякуляте — все это лечится. Как и проблемы с эрекцией. 95 процентов нарушений эректильной функции поддаются лечению.

— Как должен вести себя мужчина, чтобы надолго сохранить здоровье?

— Избегать случайных половых связей. Бороться с вредными привычками и прежде всего с чрезмерным употреблением пива — оно влияет на уровень мужских гормонов. Избегать переохлаждения. Особое предостережение футбольным болельщикам: присели на стадионе на мокрые после дождя скамейки, «поболели», потом... пришли к нам. Очень вреден сидячий образ жизни — происходит застой крови в области малого таза. Нужно больше двигаться, заниматься игровыми видами спорта, утром делать нехитрую зарядку — ноги вверх-вниз, несколько приседаний, упражнения на пресс, но без отягощения, чтобы не было нагрузки на позвоночник. Кушать больше овощей и фруктов, нежирное мясо. Эти рекомендации даст любой медик, не только уролог, они помогут весь организм держать в порядке.

Каждый четвертый мужчина, имеющий сложности с эрекцией, не знает, к кому и куда можно обратиться. Каждый десятый не знает о том, что это излечимо. Каждый пятый не считает это важным для себя и занят лечением более значимых, на его взгляд, заболеваний. Мужчины чаще женщин являются виновниками бесплодия. Ученые объясняют это уменьшением плотности спермы, у здоровых мужчин за последние 50 лет она снизилась на 50 процентов, а также ожирением и курением, пьянством.

Цифры и факты

■ СЕКС ВАЖЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ — СЧИТАЮТ 88% МУЖЧИН В ВОЗРАСТЕ ОТ 20 ДО 29 ЛЕТ.

■ В ПОЧТЕННЫЕ ЛЕТА — ОТ 60 ДО 75 ЛЕТ — 77% МУЖСКОГО НАСЕЛЕНИЯ СЧИТАЮТ СЕКС ПОЛЕЗНЫМ ДЛЯ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ. ВОТ ТОЛЬКО ПОЛУЧИТЬ ЕГО МОГУТ НЕ ВСЕ.

■ ЭРЕКТИВНЫЕ ДИСФУНКЦИИ НАБЛЮДАЮТСЯ У 14% МУЖЧИН В ВОЗРАСТЕ ДО 35 ЛЕТ. ПОСЛЕ 40 ЛЕТ ПОСТОЯННЫЕ ПРОБЛЕМЫ С ПОТЕНЦИЕЙ ЕСТЬ У КАЖДОГО ТРЕТЬЕГО МУЖЧИНЫ.

На приёме у психолога

Мне и мужу поставили диагноз бесплодие. Но люди намекают: пора иметь детей...

Два года пытались завести ребенка, а за 5 лет совместной жизни не было ни одной беременности, хотя не предохранялись. Анализы в норме. При этом всегда находятся очень сердобольные люди, которые интересуются, когда же мы обзаведемся потомством. Мне кажется, что с этой проблемой жилось бы чуть легче, если бы мне каждый раз не намекали, что пора бы уже иметь детей. Иногда просто хочется выть! Как отвечать таким людям, чтобы больше не задавали подобных вопросов?

М. В., Владикавказ

* Отшутиться, например: «Наша планета перенаселена, скоро не только еды и воды, но даже воздуха хватать не будет». Главное — научиться не впадать в агрессию, не обижаться, а смеяться и шутить, пока «пиявка» не отстанет.

* Можно доверительно сказать: «Знаешь, есть такие неделикатные люди, прямо так и лезут сапогами в душу. Ты-то совсем не такой человек. Я знаю, что с твоей душевной чуткостью ты никогда не будешь задавать бестактных вопросов. Не будешь выпытывать, почему нет детей, хорошо ли мы живем с мужем и так далее».

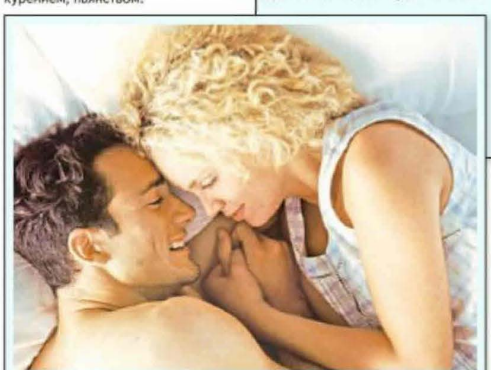
* Можно «не услышать» вопроса и сразу же перевести разговор на другую тему, перейти на поле собеседника. Например: «А почему у вас такая кожа хорошая, вы, наверное, пользуетесь каким-то особым кремом? Бегаете по утрам?»

* Можно просто промолчать, ничего не ответить. Самый великолепный прием — прикинуться глухой.

* Можно сказать, что вы живете по западному образцу семьи, в которой дети появляются годам к 40.

Все эти приемы работают только в том случае, если вы для себя решите, что ваша жизнь и счастье — это только ваше дело. И еще: счастливый человек — это тот, кто умеет радоваться тому, что у него есть, и не горевать по поводу того, чего у него нет. Тем более что у вас еще много лет впереди.

Т. И. Онищенко, семейный психолог



Для двоих

Учитесь стимулировать те части тела и органы, которые задействуются во время интима.

* Со всей силы сожмите ягодицы на 10 секунд, затем расслабьте. Повторите 15 раз. Затем столько же сжимайте ягодичные и брюшные мышцы одновременно.

* Сядьте на пол, вытяните ноги, руки положите на колени. Попеременно напрягайте мышцы ягодиц так, чтобы можно было передвигаться по полу вперед в этом положении. При движении сгибайте колени, но выпрямляйте их перед каждой продвижкой.

* Лягте на коврик вниз лицом, руки вдоль тела. Напрягайте мышцы спины и одновременно поднимайте корпус, откидывая голову назад так, чтобы увидеть потолок.

Лариса Громова, гинеколог

Чего нельзя делать ему в постели

Сексологи провели опрос среди женщин и выяснили, чего мужчина не должен допускать в постели.

Во-первых, не должен потеть. Во-вторых, во время секса не должен задавать вопросы типа: «Тебе хорошо?». Каждая третья женщина отвергает акробатику в постели, предпочитая более традиционный секс. Если мужчина не снимает носки во время полового акта, то желание заниматься сексом пропадает лишь у немногих дам. А если мужчина мало того что все делает слишком быстро, но еще и извиняется за это, то каждая десятая женщина быстро разрывает с ним отношения.

Советует сексолог *Деликатная тема*

Поза «свечка» — то, что надо!

СЕКС: ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ЗАБЕРЕМЕНЕТЬ.

Занимайтесь сексом до овуляции (не после)

Сперматозоиды живут от 3 до 5 дней, именно поэтому секс за 2-3 дня до овуляции повышает шансы на успешное зачатие. После овуляции яйцеклетка может быть оплодотворена в течение 24 часов. Не нужно дожидаться дня овуляции, для того чтобы заняться любовью, так как сперма партнера живет в организме женщины несколько дней. Это дает немалый шанс забеременеть.

Секс должен приносить удовольствие

Часто благодаря отчаянным попыткам семейной пары забеременеть секс становится механическим и перестает приносить удовольствие. Постарайтесь разнообразить свою сексуальную жизнь, чтобы были возбуждены оба супруга. Спланируйте романтический вечер. В конце концов, вспомните, как все начиналось и какой была близость, когда вы еще даже не думали о детях.

То, насколько сильно оба супруга возбуждены, очень важно! Многие исследователи утверждают, что оргазм повышает шансы забеременеть. Но здесь есть важный момент: женский оргазм должен предшествовать мужскому, тогда оргазмические сокращения матки не будут выталкивать сперму, а приподнявшаяся во время оргазма шейка матки не будет препятствовать ходу сперматозоидов. А яркий мужской оргазм положительно сказывается на качестве спермы. Это непременно скажется на здоровье будущего ребенка.

Используйте позы, которые помогают сперме задержаться во влагалище

Мужчина сверху. Имеет смысл во время секса женщине подложить под ягодицы подушку.

Стоит избегать позы, когда женщина сверху, поскольку в таком случае сперма легко вытекает.

А женщинам с загибом матки стоит заниматься сексом в коленно-локтевой позиции (стоя на коленях).

Что делать сразу после секса

После оргазма мужчине лучше сразу извлечь член, так как продолжение фрикций вытолкнет часть спермы наружу. А женщине после секса не стоит сразу вставать и идти в душ. Хотя бы 30 минут лучше полежать, подняв ноги вверх или прижав колени к груди. Особенно это важно для женщин с загибом матки. Полезно будет постоять какое-то время в позе «свечка».

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Очень хороший рецепт: раки рак убивают

Мне очень нравится «Айболит». Читаю его давно, поэтому и пишу. Ищу рецепты, лечу себя и других — так и живу. Высылаю очень хороший, проверенный рецепт от рака, может, кому-то понадобится. Я долго беседовала с человеком, который рассказал о своем излечении. Эта женщина старше меня, у нее был рак двенадцатиперстной кишки. Но она долго не знала о болезни, ходила и работала, пока однажды не потеряла сознание. Увезли в больницу, там обследовали и выяснилось... А у нее уже не только в поджелудочной железе, но и в желудке, и в легком опухоли. Сделали операцию, удалили половину желудка и половину легких. Тяжело перенесла ее, 2 месяца приходила в себя. Потом врачи сказали: «Надо химиотерапию делать». А моя знакомая отказалась, потому что сосед посоветовал такой рецепт. Возьмите 1,5-литровую банку, положите в нее 1 кг живых раков, залейте 0,5 л хорошей водки. Получится полная банка настойки. Настаивайте в темном месте 40 дней. Принимайте по 1 ст. ложке настойки за 30 минут до еды. Когда настойка закончится, сделайте перерыв 10 дней. К тому времени должны быть готовы еще 2 баллона со снадобьем. Это очень хороший рецепт: раки рак убивают. Вот уже больше 6 лет живет эта женщина. Раньше она постоянно принимала настойку на раках, а сейчас только иногда. Работает. Регулярно сдает анализы — они хорошие. Может, мое письмо для кого-то — это последняя надежда на выздоровление.

Г. М. Кахраманова, Ростовская обл.

ХУРМА — СЕРДЕЧНЫЙ ФРУКТ

Хурма обладает мочегонным эффектом, поэтому ее рекомендуют гипертоникам: меньше жидкости — ниже давление.

Этот фрукт улучшает работу кишечника: пищевых волокон в хурме в 2 раза больше, чем в яблоках. Она содержит каротин, который необходим для хорошего зрения. Оранжевый фрукт обладает и легким мочегонным эффектом. Из-за этого хурму часто рекомендуют гипертоникам: меньше жидкости в организме — ниже давление. К тому же этот плод содержит много калия, который полезен для сердечной мышцы. А также магния, который помогает организму бороться со стрессом. Впрочем, есть две категории людей, которым хурму нужно есть с осторожностью. Это худеющие и диабетики. Оранжевый плод содержит много сахаров, это может вызвать скачок глюкозы в крови.

Проверено на себе

Гастрит почти не беспокоит

У меня хронический гастрит. Острое, жареное, соленое противопоказано. Но тут как-то раз поехала в гости к родственникам. Сами понимаете — какое застолье без солений и маринадов! Не смогла устоять и буквально через 2 часа после праздничного ужина свалилась с приступом гастрита. Тут-то племянница и посоветовала мне пить теплый капустный сок.

Капустные листья порежьте и отожмите. Сок слегка подогрейте и пейте по 1/2 стакана за час до еды 3 раза в день. Уже через 2 дня такого лечения приступ прошел. Теперь я всегда пользуюсь этим рецептом, и гастрит почти перестал меня беспокоить.

Анна Лобанова, Тверь

От камней в печени и желчном пузыре

Хорошо вымойте 1 кг картошки, залейте 6 л воды и варите «в мундире» так: сначала на сильном огне доведите до кипения, а затем варите на очень слабом огне 4 часа. Потом слегка подсолите и сделайте очень жидкое пюре, которое поставьте остывать на несколько часов. Когда пюре осядет, над ним должна образоваться чистая водичка. Ее слейте в отдельную емкость. Это и есть лекарство, которое надо принимать по 2 ст. ложки за полчаса до еды 3 раза в день в течение 40 дней. Такая картофельная водичка не только дробит и выводит камни и песок из желчного пузыря, но и помогает при болезнях печени.

С. В. Гамаюн, Владимирская обл.

Щёлкаем орешки

ФУНДУК. Возвращает силу и бодрость, незаменим при варикозе и проблемах с предстательной железой, укрепляет сердце и сосуды, рекомендован диабетикам. Самое низкое содержание углеводов.

МИНДАЛЬ. Снимает кашель, снижает повышенное артериальное давление, рекомендуется при проблемах с почками и болезнях желчевыводящих путей. Много кальция, витаминов группы В.

БРАЗИЛЬСКИЙ. Содержит практически все необходимые нашему организму микроэлементы и витамины. Замедляет процессы старения, защищает от раковых заболеваний. Источник селена, магния, железа.

Не навреди

Водку пейте не так, как в кино

КАК ОТПРАЗДНОВАТЬ НОВЫЙ ГОД, ЧТОБЫ ЖИВОТ НЕ РАЗДУЛО И НЕПРИЯТНАЯ ТЯЖЕСТЬ НЕ ИСПОРТИЛА ПРИЯТНЫЙ ВЕЧЕР.

Едим по правилам

Основу новогоднего стола чаще всего составляют салаты. Постарайтесь отказаться от майонеза, вместо него может быть нежирная сметана или растительное масло. Идеально заправлять салат оливковым маслом и лимонным соком. Не добавляйте в холодные закуски вареные яйца. Печень скажет вам спасибо.

Начинать праздничную трапезу лучше с салатов из свежих овощей. Они подготовят достойный прием более тяжелых блюд. Не забывайте, что капуста, фасоль и грибы трудно перевариваются. В итоге живот раздуется, и неприятная тяжесть не позволит вам в течение всего вечера отправиться от стула.

Будет неплохо, если на Новый год вместо копченой колбасы на столе будет рыба или буженина. Не начинайте трапезу с жирной еды. В первые полчаса застолья ешьте как можно медленнее, чувство сытости появится лишь через 20-30 минут.

К мясному горячему блюду лучше подать не вареную картошку, а зелень: она стимулирует работу пищеварительных желез и улучшает переваривание белковых продуктов. Если вы в гостях и есть возможность не попасть под пристальный взгляд радушной хозяйки, остановитесь на чем-нибудь одном — либо на мясном (или рыбном) горячем блюде, либо на гарнире. Можно оставить немного свежего салата и положить кусок мяса.

Все кислые и кисломолочные продукты помогают пищеварению. Французская привычка заканчивать плотный обед кусочком сыра имеет вполне научную основу. Можно заменить сыр разбавленным лимонным соком, действительно станет легче. Такой же эффект оказывают и некоторые экзотические плоды, например ананас и папайя.

Пьем по правилам

* При употреблении спиртных напитков алкогольное опьянение будет сильнее, если смешать разные напитки.

* Соблюдайте всегда правило повышения градуса. Нельзя вначале пить пиво, потом коньяк, водку, а потом вино.

* Шампанское обладает большой разрушительной силой. Но если выпить немного шампанского и перейти на водку, все может закончиться не так уж плохо. Гораздо хуже, если вместе с водкой употреблять пиво. Эта смесь валит с ног в любых вариантах.

* Шампанское усиливает действие любого алкоголя в несколько раз.

* Будьте осторожны с коктейлями — их чаще всего пьют через трубочку, поневоле немного задерживая во рту. В полости рта, где проходит множество кровеносных сосудов, начинается мощное всасывание алкоголя. И, уж конечно, нельзя вместе с алкоголем пить сладкие газированные напитки.

* Наименьший вред принесет организму не водка, как привыкли считать многие, а натуральное сухое вино.

* Если без водки вам никак не обойтись, соблюдайте несколько правил ее употребления. Во-первых, она должна подаваться в охлажденном виде, примерно до 8-10 градусов. Во-вторых, водку пейте не так, как в кино, залпом, а маленькими глотками. В-третьих, не забывайте, что о безвредности водки можно говорить только до тех пор, пока ее доза не превысила 50 граммов за вечер.

Встречаем Новый год

Намотай на ус

● Шампанское обладает большой разрушительной силой. Но если выпить немного шампанского и перейти на водку, все может закончиться не так уж плохо. Гораздо хуже, если вместе с водкой употреблять пиво. Эта смесь валит с ног в любых вариантах.

● Чтобы опьянение не испортило вам праздника, съешьте в начале застолья кусочек масла, чтобы оно обволокло слизистую желудка и не дало алкоголю всосаться в кровь.

● Алкоголь вымывает витамины, которые поступают с пищей. После долгих зимних праздников можно оказаться в легкой стадии авитаминоза, поэтому, не дожидаясь этого, принимайте витамины.

На каждый день

Рекомендуем

Орехи все полезны

Они защищают сердце и сосуды, помогают снизить уровень вредного холестерина в крови (на 12%) и риск образования тромбов, приводящих к инфаркту.

ПОЧЕМУ НАДО ЕСТЬ ОРЕХИ?

В орехах много полезных ненасыщенных жиров (включая жиры омега-3), а также витамина Е. Вопреки ошибочному мнению, орехи — это не «калорийные бомбы», а хороший источник белка растительного происхождения и клетчатки, которая стимулирует работу кишечника и выводит из организма шлаки. Уже доказано, что орехи не позволяют накапливать лишний вес. И еще орехи — отличная подзарядка для утомленного стрессами и сверхурочным трудом организма. Если вам приходится много работать, всегда держите под рукой горсть орехов. Они — проверенное средство от бессонницы и нервных расстройств. Считается, что орехи стимулируют сексуальную энергию у женщин, повышают потенцию у мужчин. Еще Гиппократ говорил: «Ваша еда должна быть вашим лекарством, а ваши лекарства — едой».

ВСЕ ЛИ ОРЕХИ ОДИНАКОВО ПОЛЕЗНЫ?

Все орехи содержат витамины А, Е и В и целый набор микроэлементов, таких как калий, кальций, фосфор и железо. Железа, например, в орехах содержится больше, чем в овощах, фруктах, зерновых и мясе. Небольшое содержание углеводов позволяет и больным сахарным диабетом лакомиться орехами. Какой из орехов самый полезный? Сказать трудно, ведь у каждого свой набор полезных веществ, но диетологи рекомендуют грецкие орехи как наиболее богатые жирами омега-3 и линолевой кислотой. Но орехи абсолютно бесполезны, если их есть с солью, шоколадом или сахаром. Помните также, что они калорийны, поэтому ваша дневная норма — лишь небольшая горстка. Если вы страдаете аллергией, от орехов лучше отказаться. Их надо осторожно предлагать и малышам.

С ЧЕМ ЛУЧШЕ ЕСТЬ?

По утрам 1 чайн. ложку орехов можете добавлять в йогурт, с молочными продуктами они сочетаются прекрасно. Класть вместо колбасы и жирного сыра в салат. На полдник съедать горстку орехов со свежими фруктами. Однако на ночь орехи лучше не есть. Они будут долго перевариваться.

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБИРАТЬ И ХРАНИТЬ?

Лучше покупать орехи в скорлупе. Так они смогут храниться около полугода, практически не утрачивая полезных свойств. Очищенные орехи быстро теряют полезные качества. При неправильном хранении у них может появиться горький вкус из-за окисления масел, которых много содержится в ядрах. Такие орехи есть не стоит.

После резекции желудка

Резекция, или удаление части желудка, проводится, если есть опухоль, а также когда язвенную болезнь желудка невозможно вылечить по-другому. Организм с трудом привыкает работать в урезанном виде. Даже спустя длительное время после операции могут появиться язвочки в тонкой кишке или приступы рвоты с желчью. Если не соблюдать диету или хотя бы раз наесться от души всего, что едят остальные члены семьи, даст себя знать демпинг-синдром. Чтобы избежать этих неприятностей, необходимо строго соблюдать режим питания и диету.

СРАЗУ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

Уже на 2-3-й день после резекции желудка больному можно давать минеральную воду, слегка подслащенный кисель, некрепкий чай. Через несколько дней — отвар шиповника, яйца всмятку, овощной суп-пюре, протертые жидкие каши (гречневую или рисовую), паровое творожное суфле. На 8-9-й день после операции разрешено добавить в меню картофельное пюре, паровые мясные фрикадельки и рыбные биточки. Есть нужно 5-6 раз в день, медленно, небольшими порциями, чтобы не перегружать желудок. Еда должна быть теплой (не слишком горячей, но и не слишком холодной).

Первые 2 недели после операции порции должны быть небольшими. Если у больного есть сопутствующие заболевания органов пищеварения — панкреатит или заболевания кишечника, то в основную диету врач вносит изменения.

Если не соблюдать диету или хотя бы раз наесться от души всего, что едят остальные члены семьи, даст себя знать демпинг-синдром.

ДИЕТА №1 (ПРОТЕРТАЯ ПИЩА)

Специальная диета, которую больной должен соблюдать спустя 1-2 недели в течение первых месяцев после операции. Все блюда готовят на пару или на воде, протирают.

Первые и вторые блюда. Протертые овощные супы (кроме капустного) на крупяных отварах, нежирный бульон, курица, блюда из нежирной говядины и рыбы (треска, судак, сазан, щука) в рубленом виде.

Яйца. Можно съедать по 2-3 яйца в день, сваренных всмятку или в виде парового омлета.

Овощи и фрукты. Отварная цветная капуста, тушеные кабачки и тыква, картофель и морковь — в виде пюре. Из фруктов лучше готовить кисели. Разрешаются фруктовые соки (кроме виноградного, поскольку он вызывает избыточное газообразование в кишечнике), а также несладкий чай.

Крупы. Из крупяных и макаронных изделий можно готовить запеканки без сахара или вязкие каши. Манную крупу для этих целей лучше не использовать.

Масло. Растительное и сливочное масло употребляют как приправу к готовым блюдам. Можно есть неострый тертый сыр.

Исключите сдобу, печень, почки, легкое, соленья и копчености, консервы, колбасы, шоколад и какао, мед, варенье, грибы, бобовые, лук и чеснок, белокочанную капусту, шпинат, щавель, редис, кофе, газированные напитки и мороженое.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДИЕТЫ №1 (ПРОТЕРТАЯ ПИЩА)

1-й завтрак. Яйцо всмятку, рисовая молочная протертая каша, чай с молоком.

2-й завтрак. Печеное яблоко с сахаром.

Обед. Овсяный молочный протертый суп, мясные паровые фрикадельки с морковным пюре, фруктовый мусс.

Полдник. Отвар шиповника, сухарики.

Ужин. Рыба отварная, запеченная под молочным соусом, картофельное пюре, чай с молоком.

На ночь. Молоко.

После еды желательно полежать в постели 30 минут или полулежать в кресле. Если осложнений и воспалительных процессов нет, то через 3-4 месяца можно постепенно переходить с протертого варианта диеты №1 на непротертый вариант диеты №1.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДИЕТЫ №1 (НЕПРОТЕРТАЯ ПИЩА)

1-й завтрак. Яйцо всмятку, каша гречневая рассыпчатая, чай с молоком.

2-й завтрак. Свежий некислый творог, отвар шиповника.

Обед. Картофельный вегетарианский суп, мясо отварное, запеченное под соусом бешамель, отварная морковь, компот из разваренных сухофруктов.

Полдник. Отвар пшеничных отрубей с сахаром и сухарики.

Ужин. Рыба отварная, запеченная под молочным соусом, морковно-яблочный рулет, чай с молоком.

На ночь. Молоко.

Категорически запрещены сладкие молочные каши, а также сладкое горячее молоко и сладкий чай, они вызывают демпинг-синдром.

ДИЕТА №2 (НЕПРОТЕРТАЯ ПИЩА)

Можно переходить спустя 6-12 месяцев после операции, если нет осложнений. Все блюда по-прежнему готовят вареными или на пару, запекают после отваривания и тушат.

Первые блюда. Супы на некрепком, обезжиренном мясном и рыбном бульоне, на отварах из овощей и грибов с мелко шинкованными или протертыми овощами, картофелем, разваренными или протертыми крупами, вермишелью, лапшой, фрикадельками. При переносимости — борщи, щи из свежей капусты, свекольники с мелко шинкованными овощами. Рассольник с протертыми овощами и заменой соленых огурцов на рассол.

Мясо и птица. Нежирные сорта без сухожилий и кожи, отварные, запеченные, жареные (можно смазать яйцом, но не панировать). Изделия из фарша говядины, телятины, кроликов, кур, индеек, а также молодой нежирной баранины и мясной свинины. Телятину, кролика, цыплят, индюшат можно готовить куском (реже — говядину). Язык отварной. Сосиски молочные. Блинчики с вареным мясом запеченные. Говяжий нежирный студень, печеночный паштет, ветчина без жира, диетическая докторская колбаса без жира.

Рыба. Нежирные виды и сорта рыб (куском или рубленые, отварные, запеченные, тушеные, жареные, без панировки). Вымоченная сельдь и форшмак из нее. Икра осетровых.

Молочные продукты. Кефир, простокваша и другие кисломолочные напитки, свежий творог и в блюдах (суфле, пудинг, сырники, вареники ленивые), сыр тертый или ломтиками, сметана — до 15 г на блюдо, молоко и сливки добавляют в блюда и напитки.

Хлеб и мучные изделия. Хлеб пшеничный из муки высшего, I и II сорта вчерашней выпечки или подсушенный. Несдобные булочные изделия и печенье, несдобные ватрушки с творогом, пироги с отварным мясом или рыбой, яйцами, рисом, яблоками, джемом.

Яйца. Всмятку, паровые, запеченные и жареные омлеты без грубой корочки, омлет белковый с сыром.

Крупы. Различные каши на воде или с добавлением молока, на мясном бульоне, включая хорошо разваренные рассыпчатые каши, кроме пшенной и перловой. Паровые и запеченные пудинги, котлеты паровые или обжаренные без грубой корочки, вермишель, лапшевник с творогом или вареным мясом, плов с фруктами.

Овощи. Картофель, кабачки, тыква, морковь, свекла, цветная капуста, при переносимости — белокочанная капуста и зеленый горошек. Вареные, тушеные и запеченные кусочками, в виде пюре, запеканок, пудингов. Запеченные и жареные котлеты без корочки. Спелые томаты. Мелко шинкованную зелень добавляют в блюда. Можно готовить салаты из свежих томатов, вареных овощей с мясом, рыбой, яйцами (без лука, соленых огурцов, квашеной капусты), есть икру овощную.

Плоды, сладкие блюда и сладости. Зрелые фрукты и ягоды протертые (пюре), очень мягкие — непротертые. Компоты, кисели, желе, муссы. Компот из протертых сухофруктов. Яблоки печеные. Апельсины, лимоны (в чай, желе). При переносимости мандарины, апельсины, арбуз, 100-200 г в день винограда без кожицы. Меренги, снежки, сливочная карамель, ирис, мармелад, пастила, зефир, сахар, мед, джемы, варенье.

Соусы и пряности. На мясных, рыбных, грибных и овощных отварах, соус сметанный, белый с лимоном и др. Ванилин, корица, немного лаврового листа, зелень укропа, петрушки, сельдерея.

Напитки. Чай с лимоном, кофе и какао на воде и с молоком. Овощные, фруктовые соки, ягодные, разбавленные водой, отвары шиповника и отрубей.

Жиры. Сливочное, топленое, растительные рафинированные масла.

Ограничьте сливки, молоко 6%-ной жирности, ряженку, жирный творог, соленый, жирный сыр.

Исключите из диеты жирное мясо и птицу, утку, гуся, копчености, консервы (кроме диетических), свиное сало, говяжий, бараний и кулинарные жиры, молочные, гороховый, фасолевый, пшенный супы, окрошку, бобовые. Ограничьте пшено, перловую, ячневую, кукурузную крупу, яйца вкрутую, сырые непротертые овощи, маринованные и соленые, лук, редьку, редис, сладкий перец, огурцы, брюкву, чеснок, грибы, очень острые и жирные закуски, копчености, консервы, твердые сорта сырых фруктов (груши, айва, яблоки) и ягод, ягоды с грубыми зернами (малина, красная смородина) или грубой кожицей (крыжовник), финики, инжир, шоколадные и кремовые изделия, мороженое, жирные и острые соусы, горчицу, перец, хрен, виноградный сок, квас.

В первый год после операции порции еды должны быть меньше в 2 раза по сравнению с обычными и есть их надо теплыми. При горечи во рту, других неприятностях меньше ешьте жирной пищи.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДИЕТЫ №2 (РАЗНАЯ ПИЩА)

Завтрак. Яйцо всмятку, сыр, овсяная молочная каша, чай.

Обед. Мясной бульон с вермишелью, мясные жареные котлеты без панировки с морковным пюре, кисель.

Полдник. Отвар шиповника.

Ужин. Рыба заливная, пудинг из риса с фруктовой подливкой, чай.

На ночь. Кефир.

ДИЕТА №15

Эту диету назначает врач, если была удалена опухоль. В этом случае рекомендуется чаще есть продукты, которые тормозят рост раковых клеток.

Первые блюда. Борщ, щи, свекольник, рассольник, молочные, овощные и крупяные супы на мясном, рыбном бульонах, отваре грибов и овощей, фруктовые супы.

Вторые блюда. Блюда из нежирных сортов мяса и рыбы в любом виде, кроме жареного.

Молочные продукты. Любые блюда на молоке — суфле, каши, супы. На столе регулярно должны быть разные кисломолочные продукты.

Крупы. Блюда из различных круп, макаронных изделий, бобовых.

Яйца. Только отварные.

Жиры. Масло сливочное, коровье, топленое, растительные масла, маргарин.

Хлеб пшеничный и ржаной, подсушенный в духовке, мучные несдобные изделия.

Овощи и фрукты сырые и после тепловой обработки. Зелень. Овощные и фруктовые соки, отвар шиповника и пшеничных отрубей.

Напитки. Чай, кофе, какао.

Исключите из диеты жирные сорта мяса, утку, гуся, тугоплавкие животные жиры, перец, горчицу, копчености, сахар (заменяют медом), конфеты, шоколад, мороженое, кофе, какао, консервы, пряности, соленья, варенья, жирные и острые соусы.

Не навреди

● В первый год после операции порции еды должны быть меньше в 2 раза по сравнению с обычными и есть их надо теплыми. При срыгивании, горечи во рту, поносе и других неприятностях рекомендуется реже и меньше есть жирной пищи.

● При осложнениях после резекции желудка — анастомозите, гастрите, демпинг-синдроме, эзофагите, анемии — пища должна быть максимально механически измельчена, протертые и полужидкие блюда отваривают в воде или на пару.

● При демпинг-синдроме после еды надо лежать в постели или полулежать в кресле в течение 30 минут. При эзофагите и нарушениях глотания последний прием пищи должен быть за 2-3 часа до сна. После еды нельзя ложиться в течение 40-45 минут, лучше провести это время стоя или сидя без наклона вперед.

ОСТЕОХОНДРОЗ ИЗЛЕЧИМ!

Наиболее эффективным методом лечения остеохондроза и его последствий признан физиотерапевтический **ЛЕЧЕБНЫЙ ВОРОТНИК** нового поколения марки GT-B. Он осторожно вытягивает шейные позвонки, воздействует магнитным полем и длинноволновым излучением. Уже с первых сеансов отступают головные и сердечные боли, боль в плечах и позвоночнике, проходит онемение пальцев рук и ног, головокружение, бессонница, нормализуется давление. Этот воротник эффективен при грыжах межпозвоночных дисков, спондилезе, травмах, а также при атеросклерозе, ишемии и дистонии головного мозга.

При болях в пояснице применяется **КОРСЕТНЫЙ ПОЯС** с ребрами жесткости и съемным магнитным аппликатором. Пояс поддерживает и фиксирует позвоночник при грыжах, радикулитах, при смещении позвонков, а магнитное поле улучшает кровообращение, снимает боль и воспаление.

Консультация специалистов по тел.: **8(495) 514-91-67, 514-91-68, 585-22-45**

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Домашние пироги из яблок

ПИРОГ-ПЕРЕВЁРТЫШ

Для теста: 400 г сгущенного молока, 3 яйца, 1 стакан муки, 1 чайн. ложка соды, уксус. Для начинки: 1-2 кг яблок, 50 г сливочного масла, 1/2 стакана сахара.

Яблоки помойте, разрежьте на 4 части, вырежьте семена и нарежьте дольками. Форму для выпечки смажьте сливочным маслом, выложите яблоки, сверху равномерно высыпьте сахар. Форму затяните фольгой и поставьте в духовку на 30 минут при температуре 250°С. После этого с формы снимите фольгу и поставьте в духовку еще на 10-20 минут. Смешайте яйца, сгущенное молоко, муку и соду, гашеную уксусом. Получившееся жидкое тесто сразу же вылейте в форму поверх яблок. Температуру в духовке убавьте до 200-220°С и выпекайте до зарумянивания теста 10-20 минут. Готовый пирог сразу же переверните на блюдо.

ПИРОГ С ЗАЛИВКОЙ

Для теста: 200 г муки, 150 г маргарина, 1 желток, 1 чайн. ложка соли, щепотка сахара. Для начинки и заливки: 5 яблок, 2 белка, 1 желток, 3 ст. ложки сметаны, 1,5 ст. ложки сахара, 1,5 чайн. ложки корицы.

Из всех ингредиентов быстро сделайте тесто, скатайте его в шар, заверните в пленку и положите на полчаса в холодильник. Яблоки очистите, удалите сердцевину, нарежьте их дольками. Для заливки взбейте в крепкую пену белки, отдельно смешайте желток, сметану, сахар, корицу, добавьте в белковую пену и смешайте. Разогрейте духовку до 180°С. Тесто раскатайте в тонкий пласт и уложите в смазанную маслом форму, желательно разъемную. Сделайте двухсантиметровые бортики. Яблоки красиво выложите черепицей, сверху вылейте заливку. Выпекайте 45-50 минут.

ПИРОГ С БЕЗЕ

2 кг яблок, 350 г муки, по 200 г сливочного масла и сахара, по 150 г кокосовой стружки и сахарной пудры, 100 г молотого миндаля, 4 яйца, 2 пакетика ванильного сахара, по 4 ст. ложки молока и лимонного сока, по 2 чайн. ложки разрыхлителя и лимонной цедры, соль по вкусу.

Сливочное масло, 100 г сахара, ванильный сахар и щепотку соли выложите в чашу миксера. У 3 яиц отделите белки от желтков. Желтки и 1 яйцо целиком добавьте к масляной смеси и все тщательно взбейте. Просейте и добавьте муку с разрыхлителем, молоко, лимонную цедру и 75 г кокосовой стружки, все тщательно перемешайте. Яблоки очистите от кожуры, разрежьте на четвертинки, удалите семена и нарежьте тонкими дольками. Сразу сбрызните лимонным соком, чтобы дольки не потемнели. Нагрейте духовку до 200°С. Тесто выложите на застеленный бумагой противень, посыпьте молотым миндалем и вплотную друг к другу аккуратно разложите на нем яблочные дольки, посыпьте остатками сахара и выпекайте около 35 минут. Пирог выньте из духовки и снизьте температуру до 180°С. Сахарную пудру просейте. Белки пышно взбейте, всыпав щепотку соли и сахарную пудру струйкой. К слову, для того, чтобы белки взбивались лучше, их нужно предварительно охладить. Добавьте к взбитым белкам остатки кокосовой стружки. Яблочный пирог равномерно смажьте слоем безе, вновь поставьте в духовку и за 20-25 минут допеките до готовности. Остудите пирог в форме, затем выньте и разрежьте на порции.

Посытнее

ШТРУДЕЛЬ «УЛИТКА» ПО-ГРЕЧЕСКИ

По 1 кг мясного фарша и слоеного теста, 2 брынзы, 2 стакана тертого сыра, 2 ломтика хлеба пшеничного, 1 рубленая луковица, 1 яйцо, 1 яичный желток, 4 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, черный молотый перец и соль по вкусу.

Спассеруйте на масле лук, добавьте фарш. Обжарьте до готовности. В фарш добавьте замоченный в воде и отжатый хлеб, яйцо, рубленую брынзу, зелень петрушки, соль, перец. Тесто раскатайте, на середину положите подготовленную начинку, края теста загните внутрь и скатайте рулет.

Смажьте сверху яичным желтком, сделайте несколько проколов, посыпьте тертым сыром и запекайте до образования золотистой корочки при температуре 180-190°С. Готовый штрудель нарежьте на порционные ломтики, оформите зеленью. Испеките отдельно слоеное тесто, чтобы можно было вырезать улитку с рожками и прикрепить к каждому кусочку рулета. Детям понравится.

ВКУСНЫЕ КОТЛЕТЫ ИЗ ЛЕЧЕНИ

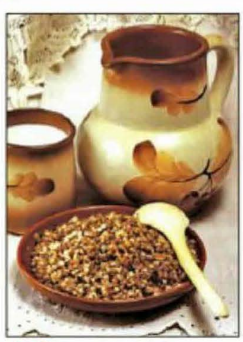
1 кг свиной печени, 400 г свежего сала, 8-10 луковиц, 4-5 яиц, 3 моркови, 1 бульонный кубик, растительное масло, соль, майонез, чеснок, мелко рубленая зелень, перец — по вкусу.

Пропустите через мясорубку печень и сало. Мелко порубите лук, натрите на крупной терке морковь и спассеруйте в растительном масле. Все перемешайте, добавьте яйца, растертый бульонный кубик, соду, соль, перец и еще раз хорошо перемешайте. Сформуйте котлеты, жарьте на растительном масле, накрыв сковороду крышкой. Выложите на блюдо готовые котлеты, полейте соусом из майонеза и измельченного чеснока, сверху посыпьте мелко рубленой зеленью.

КОТЛЕТЫ «ДВА В ОДНОМ»

400 г любого мясного фарша, 2 луковицы, 1 морковь, 1-1,5 стакана отварной гречки, тертый сыр, сметана или майонез, любые специи, соль.

В фарш добавьте гречку, измельченный обжаренный лук, тертую на мелкой терке морковь, соль и специи. Все хорошо перемешайте, сформуйте котлеты и выложите их на смазанный маслом противень. Сверху каждой котлеты положите по 1 ст. ложке сметаны или майонеза и посыпьте тертым сыром. Запекайте в заранее нагретой до 180-200°С духовке до готовности.



Из гречки каша

1 стакан гречневой крупы, 2 стакана воды, 4 яйца, 2 луковицы, 3 ст. ложки сливочного масла, соль и молотый перец — по вкусу.

Отварите вкрутую яйца, почистите и нарежьте кубиками. Луковицу нарежьте кубиками, обжарьте на разогретом масле до золотистого цвета. Крупу промойте теплой водой, обсушите, залейте кипятком, немного посолите и варите на слабом огне под крышкой, не перемешивая, до готовности. Добавьте в кашу яйца и обжаренный лук. Посыпьте молотым перцем и перемешайте.

Полезно знать

- ЧТОБЫ В ТЕСТЕ НЕ БЫЛО КОМОЧКОВ, СЫПЬТЕ НЕ МУКУ В ЖИДКОСТЬ, А НАОБОРОТ, ВЛИВАЙТЕ ВОДУ ИЛИ МОЛОКО В МУКУ.
- ЧТОБЫ ПИРОГ С ФРУКТОВОЙ НАЧИНКОЙ ЛУЧШЕ ПРОПЕКАЛСЯ, ПРОКОЛИТЕ В НЕСКОЛЬКИХ МЕСТАХ НИЖНИЙ СЛОЙ ТЕСТА.
- ЧТОБЫ ВОЗДУШНЫЙ ПИРОГ НЕ ОПАЛ ДО ТОГО, КАК ВЫ ПОСТАВИТЕ ЕГО В ДУХОВКУ, ПОЛОЖИТЕ НА КРАЙ ФОРМЫ СЕРЕБРЯНУЮ ЛОЖКУ, НЕМНОГО ВОТКНУВ ЕЕ В ПИРОГ.
- ЧТОБЫ ЛЮБОЙ ПИРОГ ПОЛУЧИЛСЯ УДАЧНЫМ, НЕ ОТКРЫВАЙТЕ ДУХОВКУ ПЕРВЫЕ 15 МИНУТ.

Блинчики с вареньем в шоколадном соусе

200 мл молока, по 120 г муки и варенья, 80 г орехов, 50 г сливочного масла, 1 яйцо, 1-2 ст. ложки сахара. Для соуса: 100 мл сливок, 80 г сахара, 20 г какао-порошка.

Приготовьте из муки, молока, яйца и сахара жидкое тесто, напеките блинчиков и остудите их. Орехи мелко порубите, смешайте с вареньем и намажьте одну сторону каждого блинчика. Блинчики сверните трубочкой, потом разрежьте каждый пополам и обжарьте на сливочном масле. К блинчикам подайте шоколадный соус: какао-порошок и сахар перемешайте и соедините со взбитыми сливками.

Рецепты из конверта

КОТЛЕТЫ МОРКОВНО-ЯБЛОЧНЫЕ

По 4 моркови и яблока, 1 яйцо, 3 ст. ложки молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка манной крупы, соль, сахар по вкусу.

Очищенную сырую морковь нашинкуйте мелкой соломкой и тушите в сливочном масле с молоком. Затем добавьте нашинкованные яблоки и снова тушите 10 минут, после чего добавьте манную крупу, соль, сахар по вкусу, слегка остудите, влейте яйцо, перемешайте. Из этого фарша сделайте котлеты, обваляйте в сухарях, обжарьте и подавайте со сметаной.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЗРАЗЫ С МОРКОВКОЙ

1 кг картофеля, 0,5 кг моркови, 200 г сливок, 100 г растительного масла, 50 г зелени укропа, 2 ст. ложки пшеничной муки, 1 ст. ложка сливочного масла, соль — по вкусу.

Нарежьте мелкими кубиками морковь, уложите в кастрюлю, залейте небольшим количеством воды (до половины объема, занимаемого морковью) и варите до тех пор, пока вода не выкипит почти до конца, затем залейте морковь горячими сливками и варите до готовности. Готовую морковь немного посолите. Сварите картофель в мундире, очистите, протрите через сито, добавьте в протертую массу сливочное масло, измельченную зелень укропа, муку и перемешайте. Сформируйте из этой массы зразы (котлеты), заполнив их середину фаршем из отваренной моркови. Обваляйте зразы (котлеты) в панировочных сухарях и обжарьте на растительном масле с обеих сторон.

ТВОРОЖНЫЕ ГОЛУБЦЫ

1 маленький кочан капусты, 200 г творога, по 100 г отварного риса и сметаны, 2 яйца, перец, соль по вкусу, зелень укропа, растительное масло.

Кочан капусты освободите от поврежденных листьев, удалите кочерыжку и проварите в кипящей воде 10 минут. Затем осторожно снимите с него капустные листья, срежьте с них толстую часть и листья слегка отбейте. Отварной остуженный рис смешайте с сырыми яйцами и тщательно размятым вилкой творогом, предварительно заправленным солью и перцем. Фарш заверните в капустные листья. Голубцы обжарьте в масле с двух сторон, уложите в смазанную маслом форму для запекания, залейте сметаной и готовьте в духовке при слабой температуре.

ЧУДО-ЗАПЕКАНКА С МОРКОВКОЙ И МАНКОЙ

Очень люблю такую запеканку с медом. Для ее приготовления беру 3 моркови средней величины, по 2 ст. ложки манной крупы, молока и меда, по 1 ст. ложке сливочного масла и муки, изюм по вкусу. Манку смешиваю с молоком, яйцом и медом. Морковь чищу, отвариваю, остужаю, тру на мелкой терке и перемешиваю со смесью из манной крупы, яйца, молока и меда. Добавляю изюм и еще раз хорошо вымешиваю. Смесь выкладываю в форму, смазанную маслом и присыпанную мукой, запекаю 15 минут.

Р. Гвоздикина, Чувашия

Рекомендуем

Овощи на столе

Пригодится

* Капусту для начинки, порубив, обдайте сначала кипятком, а затем холодной водой. Отожмите и потом обжарьте. Тогда капуста сохранит свой цвет и не станет коричневой.
* Отваренный для пирожков картофель лучше помните деревянной толкушкой, а не пропускайте через мясорубку. Тогда пюре получается пышным, воздушным.
* Когда будете жарить лук для начинки, слегка посыпьте его мукой — лук приобретет приятный золотистый цвет.
* В воду, в которой варится рис для пирогов, влейте 1 ст. ложку уксуса — рис будет белоснежный, рассыпчатый.
* Чтобы в крутых яйцах по краю желтка не образовалась неаппетитная серая полоска, варите их при крутом кипении не больше 6-7 минут, но воду не сливайте, а так и оставьте остывать.

Обедаем дома

ОКРОШКА С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

500 г цветной капусты,
100 г моркови,
10 г зелени петрушки,
2 яйца,
по 0,5 л кефира и кипяченой воды,
соль по вкусу.

Цветная капуста переваривается легче белокочанной, поэтому ее рекомендуют больным, кому обычная капуста противопоказана. Кроме того, она полезна как диетический продукт при желудочно-кишечных заболеваниях.

Цветную капусту вымойте, разделите на соцветия, залейте подсоленным кипятком и отварите. Морковь вымойте, очистите, нарежьте кружками или кубиками и отварите в небольшом количестве воды. Яйца сварите вкрутую, очистите и нарежьте ломтиками. Смешайте цветную капусту, морковь и яйца, залейте разбавленным водой кефиром, посолите, добавьте мелко нарезанную зелень петрушки и оставшийся овощной отвар.

КУРИЦА ПО-ТУРЕЦКИ

Курица, 3-4 луковицы, 1-2 головки чеснока, несколько свежих помидоров (или консервированных в собственном соку, или томатная паста), 1 чайн. ложка красного молотого перца, лавровый лист, растительное масло, петрушка, соль.

Это мясо, тушенное с овощами, или овощи, тушеные с приправами. Для придания особенного нежного вкуса знатоки рекомендуют при тушении добавить в блюдо 1-2 рюмки вина. Нарежьте порционными кусками вымытую курицу, сложите в кастрюлю. Нарежьте полукольцами лук, а также петрушку и помидоры, чеснок разберите на дольки и очистите, все это положите к курице (зубки чеснока не разрезайте, целиком). Добавьте соль, лавровый лист, перец, немного растительного масла и примерно 1 стакан горячей воды, тушите до готовности.

КИСЕЛЬ ЛИМОННЫЙ

2 стакана воды,
1 лимон,
3 чайн. ложки сахара, 2 чайн. ложки крахмала.

Лимон вымойте, обдайте кипятком и очистите от кожуры. Из мякоти выжмите сок, поставьте его в холодное место. Выжимки и кожуру залейте горячей водой, вскипятите, поварите 2-3 минуты, процедите. Остудите 1/4 отвара, разведите в нем крахмал. Оставшийся отвар вскипятите вместе с сахаром и влейте в него, постоянно помешивая, разведенный крахмал. Вскипятите, снимите с огня, влейте готовый сок, размешайте, остудите.

Для вегетарианцев

Карпа с овощами запекаем в духовке

1 карп, 1 кг картофеля, 300 г моркови, 200 г белого хлеба, по 120 мл уксуса, белого вина и сметаны, по 100 г зелени петрушки и укропа, 50 г сливочного масла, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла.

Морковь, лук вымойте и очистите. Морковь нарежьте соломкой, лук — кольцами. Разогрейте в сковороде растительное масло, жарьте овощи 5 минут и переложите в форму. Рыбу почистите, вымойте и промокните бумажным полотенцем. Уксус разведите 250 мл охлажденной кипяченой воды. Рыбу залейте маринадом и оставьте на 10-15 минут. С хлеба срежьте корочки, мякоть искрошите. Зелень вымойте холодной водой и обсушите. Немного зелени отложите, остальную крупно нарубите и перемешайте с хлебной крошкой. Духовку разогрейте до 180°С. Наполните рыбу получившимся фаршем, выложите в форму на лук и морковь. Залейте вином, смешанным со сметаной, и запекайте 50 минут. Картофель очистите, варите 15 минут, затем обжарьте на сливочном масле. Карпа подавайте с картофелем и сметанным соусом, посыпав зеленью.

Делаем салаты

САЛАТ «СОЛНЫШКО»

250 г сыра «Гауда», 4-5 яиц, 2 плавленых сырка, 2 упаковки крабовых палочек, 2 картофелины, 1 морковь, зелень, маслины.

Отварите картофель, яйца и морковь. Все по отдельности натрите на мелкой терке, а сыр — на крупной. Крабовые палочки порежьте небольшими кубиками. Салат выкладывайте на блюдо слоями, промазывая каждый слой майонезом. Из маслин сделайте глаза, нос и рот, край салатницы посыпьте мелко порезанной зеленью, а майонезом сделайте солнышку лучи.

Татьяна Михайловна Кудрявцева, Оленино, Тверская обл.

САЛАТ «МИМОЗА»

Все продукты натрите на терке, а лук измельчите. Салат уложите слоями: 1-й слой — вареная свекла, лук, немного майонеза; 2-й слой — вареный картофель, лук, майонез; 3-й слой — сырая морковь, белок вареного яйца, майонез; 4-й слой — измельченный желток. Сверху украсьте мелко нарезанной зеленью.

Татьяна Дмитриевна Степанова, с. Нины, Ставропольский край

САЛАТ «ПОПРОБУЙ МЕНЯ»

350-400 г соленой сельди, 6 яиц, 1 большая луковица, 3 ст. ложки 3%-ного уксуса, 2 чайн. ложки сахара, 1 десертная ложка горчицы, зелень петрушки, молоко, растительное масло, соль.

Очищенную от кожи и костей сельдь замочите в молоке на час, затем нарежьте кубиками. Лук крупно порежьте и слегка обжарьте в растительном масле. Взбейте яйца с уксусом, залейте этой смесью лук и поставьте на медленный огонь, чтобы яйца свернулись. Добавьте сахар, горчицу, соль, все перемешайте и дайте остыть. Яичную массу переложите в салатник, сверху выложите подготовленные кусочки сельди. Густо посыпьте рубленой зеленью петрушки.

Очень вкусно!

Всё из квашеной капусты

Солянка из кислой капусты. 1,2 кг кислой капусты, 400 г жареной свинины, по 100 г колбасы и курицы, 6 сушеных или свежих грибов, 3-4 луковицы, по 1 ст. ложке муки и сливочного масла, лавровый лист, соль, перец по вкусу.

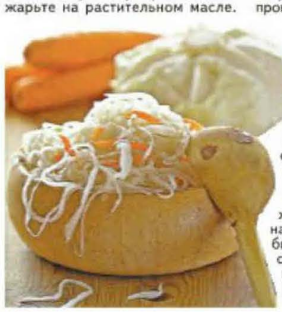
Грибы отварите. Капусту промойте в трех холодных водах, отожмите. Лук мелко нарежьте, поджарьте с 2-3 ложками масла, добавьте капусту и тушите, подливая грибной бульон. Когда через 1,5 часа варки капуста размягчится, положите мясо, добавьте в смесь перца, соли, лаврового листа, тушите 30 минут. Сделайте 1 ложку мучной поджарки (по 1 ложке муки и масла), смешайте ее с капустой и мясом и тушите еще 10 минут. Затем переложите в сотейник, поставьте в духовку на 30 минут, пока солянка не подрумянится.

Свинина по-немецки. 1 кг свиного окорока, по 300 г квашеной капусты и свежего или замороженного зеленого горошка, 2 венские сосиски, 1-2 помидора, 1 луковица, 1 стакан темного пива, тимьян, масло для жарки.

Свинину порежьте крупными кусочками. Луковицу порежьте и обжарьте на растительном масле. Добавьте мясо и обжарьте на сильном огне. Добавьте немного пива и тушите на среднем огне 40 минут, время от времени подливая пиво. Капусту промойте, добавьте в нее мелко порезанную сосиску и тушите в небольшом количестве растительного масла на небольшом огне 5-10 минут. Горошек отварите до мягкости, разомните и смешайте с мелко порезанной сосиской. На сковородке обжарьте помидор и добавьте горох с сосиской, тушите на маленьком огне 5 минут. Когда мясо почти достигнет нужной степени мягкости, заправьте его приправами, переложите капусту, перемешайте и потушите на маленьком огне 5 минут. Добавьте горох, перемешайте и тушите еще 5 минут.

Кислая капуста с грибами и сметаной. 5-6 сушеных грибов, 4 стакана кислой капусты, 1 стакан сметаны, мука и масло для поджарки.

Сварите грибы, грибным бульоном залейте обваренную кипятком и выжатую капусту, потушите. Затем положите измельченные грибы, посолите, варите, влейте сметану и поджарку из муки на масле, прокипятите.



Открытый пирог с кислой капустой. 300 г колбасы, 200 г квашеной капусты, 100 г сыра, 2 яйца, 1,5 стакана муки, 1 стакан кефира, 1/2 чайн. ложки соды.

Соду погасите кефиром, добавьте яйца и муку, перемешайте. Форму для пирога смажьте сливочным маслом и посыпьте мукой. Духовку нагрейте до 200°С. Тесто вылейте в форму и поставьте в духовку на 20 минут. Приготовьте начинку: колбасу порежьте кубиками, добавьте капусту, яйца, сыр, перемешайте и выложите на тесто, сверху потрите сыр. Поставьте в духовку еще на 20-25 минут.

Постные блюда из яблок

● **Ленивый пирог.** Возьмите немного сахарной пудры, муки, манки, ванилина, чуть-чуть разрыхлителя. Получится сухая смесь. Очистите яблоки, потрите их на терке, добавьте сахар и корицу. Выкладывайте слоями — сухая смесь, яблоки. Сверху сухая смесь. Немного сбрызните маслом — и в духовку. У этого пирога, кроме того, что он «ленивый», есть еще одно достоинство — он постный.

● **Рисовая шарлотка.** Это тоже постное блюдо. Сварите рис и половину выложите в форму, смазанную маслом, сверху яблоки, очищенные и порезанные тоненькими пластинками. Посыпьте сахаром и корицей. Сверху опять рис. Запекайте в духовке. Такая шарлотка очень хорошо идет с чаем.

● **Икра из яблок и моркови.** Крупные кусочки моркови обжарьте в растительном масле, добавьте лук, порезанный кольцами и тоже обжаренный, и кусочки яблок. Все пропустите через мясорубку, посолите, сахарку немного добавьте и еще раз прогрейте на сковородке. Охладите.

Для тех, кто на диете

Если у вас больной желудок

ПЮРЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ

100 г говядины, 2 ст. ложки молока, 1 чайн. ложка сливочного масла, соль. Мясо отварите, пропустите несколько раз через мясорубку. В полученный фарш добавьте молоко, масло. Пюре нагрейте, тщательно размешивая. Можно приготовить мясное пюре по-другому, добавив к протертому мясу пропущенную через мясорубку отварную вермишель или рис. Остальное — по рецепту.

СУП ПЕРЛОВЫЙ СЛИЗИСТЫЙ МОЛОЧНЫЙ

350 г воды, 3/5 стакана пастеризованного молока, 1/4 яйца, 2 ст. ложки перловой крупы, 2/3 чайн. ложки сливочного масла, 1/5 чайн. ложки сахара, соль на кончике ножа.

Крупу переберите, залейте горячей водой и варите до полного размягчения, затем откиньте на сито, не протирая. В полученный слизистый отвар влейте 1/4 часть кипящего молока, доведите до кипения. Из оставшегося горячего молока и яйца приготовьте яично-молочную смесь, заправьте ею суп. Добавьте сахар, соль по вкусу, все размешайте и прогрейте на слабом огне. Перед подачей к столу добавьте сливочное масло.

ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ МЯСА НА ПАРУ

120 г говядины, 1 ст. ложка воды, 1/3 чайн. ложки сливочного масла, кусок белого черствого хлеба, соль.

Очищенное от костей, сухожилий, пленок и промытое мясо дважды пропустите через мясорубку с мелкой решеткой. Добавьте в фарш соль, размешайте. Из полученной массы сформуйте небольшие шарики, отварите их, опуская в теплую воду. Можно приготовить и в пароварке. Перед подачей к столу фрикадельки выложите на тарелку и полейте растопленным маслом.

Проверено на себе

Мой способ борьбы с прыщами на лице

У меня часто вскакивают прыщи. Перепробовала множество дорогих средств, но результат временный. В одном журнале прочитала рецепт «Коктейль от прыщиков», решила попробовать. Купила в аптеке три препарата: камфорный спирт, настойку календулы и хлорофиллипт. Теперь, когда появляется прыщик, я сначала на минуту прикладываю к нему вату, смоченную настойкой календулы, держу до появления легкого жжения. Потом повторяю этот этап с камфорным спиртом. Исчезают прыщи очень быстро. А когда чувствую, что вот-вот начнется воспаление, протираю лицо раствором хлорофиллипта. Это антимикробный препарат из листьев эвкалипта, его нужно развести водой 1:5 и использовать как лосьон.

Светлана, Москва

Морские водоросли освежают лицо

Своей хорошей кожей лица обязана морским водорослям. Покупаю в аптеке сухие морские водоросли, завариваю их в термосе и настаиваю полдня. Часть настоя замораживаю в формочке для льда. После протирания кубиками из настоя взрослей лицо становится розовым и свежим, как после отдыха. Ведь кожа насыщается витаминами и влагой.

Мария Сконникова, Звенигород

У меня были сухие волосы

В свое время у меня были очень сухие волосы. Шампуни и бальзамы не помогали. Я попробовала сделать такую маску и не ошиблась. Смешала по 1 чайн. ложке касторового и репейного масла, 7 капель витамина Е и 5 капель витамина А. Смесь наносила на чистые волосы на час. Сверху голову покрывала полиэтиленовой пленкой и завязывала теплым платком. Так делала в течение месяца, и волосы стали шелковистыми и блестящими.

Набисат Эмиркулиевна Сафаралиева, с. Смугул, Дагестан

Кофе на лицо

ЛИНОЛЕВАЯ КИСЛОТА, СОДЕРЖАЩАЯСЯ В КОФЕ, ВОССТАНАВЛИВАЕТ ЭЛАСТИЧНОСТЬ КОЖИ, ЗАМЕДЛЯЕТ ПРОЦЕССЫ СТАРЕНИЯ.

Многие мировые косметические фирмы создают на ее основе кремы для лица. Ученые говорят, что сам запах кофе способствует похудению. Но и в домашних условиях из кофе или кофейной гущи любая женщина может приготовить полезные маски и скрабы. Одно но: использовать надо кофейную гущу, оставшуюся после выпитой чашки натурального кофе без сахара, или же молотые зерна.

Скрабы. Регулярное применение кофейного скраба для лица (в среднем один раз в неделю) улучшит качество поверхностного слоя кожи. Скраб удалит омертвевшие клетки, очистит загрязненные поры, не раздражая кожу, улучшит кровообращение и цвет лица. Он освежает, смягчает и омолаживает.

Для сухой, нормальной и комбинированной кожи. Гущу, оставшуюся после чашки выпитого кофе, смешайте в равных пропорциях с жирным творогом. Нанесите массу на лицо и аккуратно помассируйте кожу около 1-2 минут. После оставьте маску на лице еще минут на 10, затем смойте водой комнатной температуры.

Для жирной кожи лица. Кофейную гущу после выпитого кофе смешайте с 1 ст. ложкой йогурта. Нанесите на лицо и помассируйте в течение 1-2 минут, затем смойте прохладной водой. Такой скраб можно применять и при сухой коже, но тогда вместо йогурта используйте жирные сливки или сметану.

Для всех типов кожи. Сварите и выпейте кофе, а гущу, которая осталась на дне чашки, смешайте с 2 чайн. ложками овсяных хлопьев. Если у вас сухая кожа, то добавьте еще 1 ст. ложку сметаны, а если кожа жирная, то 1 ст. ложку йогурта. Помассируйте полученным скрабом влажное лицо в течение 2 минут.

Питательный. Смешайте 2 чайн. ложки молотого кофе с таким же количеством крахмала. При сухой коже смесь разбавьте молоком до густоты сметаны, при жирной — кислым молоком.

Маски. Хорошо очищает сухую кожу лица и убирает шелушение эта маска. В кофейную гущу, оставшуюся на дне чашки, добавьте маленькую щепотку соли, столько же корицы, 1 ст. ложку любого растительного масла и чайную ложку сахара. Все размешайте и нанесите на лицо легкими массажными движениями. Спустя 10 минут смойте теплой водой.

Если вам за короткое время нужно придать свежесть уставшей коже, кофейную гущу (она должна быть не сухой, а с некоторым количеством жидкости), оставшуюся на дне чашки, смешайте с 2 чайн. ложками молотого (до консистенции муки) грецкого ореха. Наложите смесь на кожу лица легкими похлопывающими движениями и оставьте минут на 10. Смойте теплой водой.

*** При сухой и нормальной коже** смешайте по 1 ст. ложке молотого кофе и сметаны, добавьте 1 чайн. ложку оливкового масла. Наложите массу на лицо и оставьте минут на 10, затем смойте теплой водой.

*** Если у вас жирная кожа,** то столовую ложку молотого кофе смешайте с 2 ст. ложками кефира, сыворотки или простокваши. Маску также нанесите на 10 минут, после чего смойте прохладной водой.

*** От морщин.** Разбавьте крепким остывшим кофе 1 ст. ложку ржаной муки так, чтобы получилась густая масса. В эту массу добавьте 1 яичный желток, хорошенько размешайте и наложите на лицо. Через 10-15 минут смойте теплой водой.

С. И. Онежко, косметолог

■ ДЛЯ ВЫВЕДЕНИЯ ВЕСНУШЕК И УГРЕЙ НАТРИТЕ НА МЕЛКОЙ ТЕРКЕ СОЧНЫЕ СПЕЛЫЕ ПЛОДЫ АЙВЫ, ОТОЖМИТЕ СОК И ПРОТИРАЙТЕ ИМ КОЖУ ЛИЦА.

■ ДЛЯ ВЯЛОЙ СТАРЕЮЩЕЙ КОЖИ: СМЕШАЙТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ СОКА АЙВЫ С 1 СТ. ЛОЖКОЙ МЕДА И 1 ЯИЧНЫМ ЖЕЛТКОМ, ХОРОШО РАЗОТРИТЕ ДО ПОЛУЧЕНИЯ ОДНОРОДНОЙ МАССЫ, НАНЕСИТЕ НА ЛИЦО, ЧЕРЕЗ 15-20 МИНУТ СМОЙТЕ ТЕПЛОЙ ВОДОЙ.

Советы косметолога

Не паникуйте при появлении морщин

Не все они выдают возраст, а лишь те, которые отражают негативные чувства: гнев, злость, недовольство, презрение. От них появляются глубокие складки между бровей. А кислое выражение лица приводит к тому, что уголки губ опускаются. Поэтому, прежде чем искать омолаживающую чудо-процедуру, научитесь чаще улыбаться. Старение кожи можно отдалить, если не посещать солярии, не курить и высыпаться каждый день.

Развеем сомнения

Лошадиный шампунь полезен для людей?!

САМЫЕ НЕВЕРОЯТНЫЕ РЕЦЕПТЫ.

1 **Если стопы и ладони жесткие, в трещинах, нужно купить в ветеринарной аптеке крем для коровьего вымени «Зорька».** Он натуральный, прекрасно смягчает кожу, заживляет ранки и трещины, убирает сухость на локтях, пятках и коленках.

Крем «Зорька» используется в ветеринарии для предупреждения сухости, трещин, эрозии кожи сосков коровьего вымени. Максимум, для чего можно использовать такой продукт, — это смягчение грубой кожи. Но непонятно, зачем претендовать на коровью косметику, если есть для людей? Кроме того, чудесного омолаживающего действия от этого крема ждать точно не стоит.

2 **Нужно мыть волосы шампунем для лошадиной гривы.** Лошади невероятно чувствительны к химии и резким запахам. Поэтому средства для ухода за ними, как правило, мягкие и натуральные, особенно если они предназначены для жеребят. К тому же лошадиный шампунь очень экономичен. Бутылка концентрата, который надо разводить водой 1:5, стоит около 150 рублей. Хватит ее на 4-6 месяцев. Волосы за это время становятся шелковистыми и блестящими, не путаются и великолепно держат объем.

Мифы и реальность

Такие шампуни, как правило, содержат коллаген и силиконы. Они делают волос более гладким и блестящим, придают ему жесткость, и в результате шерсть у лошади красиво лоснится и блестит. Для лошадей все это, безусловно, очень важно. Для некоторых людей, видимо, тоже. Но ставить на себе эксперименты все-таки не советуем, тем более что такая зоокосметика может вызывать аллергию или раздражение при чувствительной коже.

3 **От угрей спасет крем после доения «Нежность».** В основе крема — экстракт календулы и Д-пантенол, они заживляют и очищают кожу. Прыщи быстро проходят и не оставляют следов.

Угревые высыпания вряд ли мгновенно исчезнут от экстракта календулы и Д-пантенола. И тот, и другой хорошо заживляют раны, но снять воспаление им не под силу. Кроме того, этот крем наверняка обладает тяжелой жирной текстурой. Для проблемной кожи такие средства не подходят.

Намотай на ус

● **При раздражении, воспалении жирной кожи лица** промойте листья алоэ кипяченой водой, обсушите и держите в темном прохладном месте 10 дней. Измельчите листья и отожмите сок. Протирайте кожу лица свежеприготовленным соком.

● **При воспалительных процессах кожи, раздражении** применяйте отвар березовых почек. Для приготовления заварите 1 стакан почек 1 стаканом крутого кипятка и кипятите 15-20 минут. После остывания процедите. Протирайте лицо ежедневно.

● **При воспалительных заболеваниях кожи, раздражениях** хорошо промойте листья подорожника и тысячелистника, измельчите, смешайте в равных пропорциях, заверните в марлю и прикладывайте к больному месту. Смесь обладает кровоостанавливающим, асептическим действием.

Маленькие хитрости

Чтобы гель не склеивал волосы

У геля для укладки при всех его достоинствах есть один недостаток: он склеивает волосы.

Причем, чем большей степенью фиксации обладает гель, тем больше в нем клейкости и тем более жесткими становятся от него волосы. Но ничто не мешает вам избавить гель от этого недостатка. Купите гель самой сильной фиксации и перед нанесением на волосы разбавляйте его водой. Выдавите на блюдце половину необходимой для укладки порции геля, недостающую часть восполните водой, перемешайте и наносите на волосы. Разбавленный гель не только меньше склеивает волосы, делает их не такими жесткими, как обычный гель, но еще и экономит ваши деньги. Используя этот метод, вы будете покупать гель в 2 раза реже.

ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ВОЛОС ПРИГОТОВЬТЕ НАСТОЙ ИЗ ЛИСТЬЕВ АЙВЫ (ГОРСТЬ СЫРЬЯ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 45 МИНУТ, УКУТАВ, ПРОЦЕДИТЕ) И ОПОЛАСКИВАЙТЕ ИМ ВОЛОСЫ.

Познакомимся?

МУЖЧИНЫ

Для женщины из с. Константиновского, Ставропольского края, автора письма «У моих девчонок нет ни матери, ни отца. Даже голову им притулить не к кому!» («Айболит» №23 за 2010 г.).

Я мама сына-инвалида III группы с умственной отсталостью. Но он хороший парень и хочет познакомиться с такой же девушкой, пусть и постарше него, лишь бы не пила, не курила и чтобы было доброе сердце. Я ее приняла бы как родную дочь. Мне 54 года, работаю фельдшером в районной поликлинике. Павлу 22 года, окончил 9 классов. Учился на повара, но не работает. Никогда не брал в рот спиртного, не курит, домосед, все делает по хозяйству и даже вяжет. Парень симпатичный, но полный.

P. S. Паше я пока не скажу, что написала это письмо, а то он будет очень переживать, если не получит ответа. Ждем писем!

Павел Викторович Исаев, пер. Таловский, 6, кв. 1, с. Целинное, Целинный р-н, Алтайский край, 659430

***

Для женщины из с. Константиновского, Ставропольского края, («Айболит» №23 за 2010 г.).

Пишет вам мама Дениса Владимировича Горелова, ему 28 лет. Прочитала ваше письмо. Может, познакомим его с вашими девчонками? Мой сын тоже болеет после аварии, тоже окончил 11 классов. Живем втроем в частном доме. Сын не пьет даже пиво. Любит худеньких девушек. Он темненький. То, что женщина будет старше него на 2 года, не беда. В общем, откликнитесь!

Светлана Ивановна Горелова, ул. К. Либкнехта, 241, Таганрог, Ростовская обл., 347902

***

Для женщины из с. Константиновского, Ставропольского края, («Айболит» №23 за 2010 г.).

Сыну Юре 30 лет. Симпатичный, высокий молодой человек, без вредных привычек. Имеет II группу инвалидности (прихрамывает), работает. Живет с нами. У нас свой большой дом. Он очень хочет иметь семью, но как-то не складывается: то ли застенчивый, то ли немного комплексует, хотя общительный, у него много друзей. Как с вами связаться? А вдруг молодые люди найдут друг друга?

Елена Николаевна Чернокал, ул. Р. Люксембург, 18, Изобильный, Ставропольский край, 356141

***

65 лет, инвалид III группы по слуху, вдовец, без вредных привычек, среднетехническое образование. Живу в частном доме, материально и жильем обеспечен. Дети живут отдельно. Познакомлюсь с женщиной близкого мне возраста, согласной на переезд ко мне, чтобы вместе встретить закат жизни, причем достойно. Инвалидность не помеха.

Владимир Прибылов, д/в, п/п 0103 891387, Бийск, Алтайский край, 659303

ЖЕНЩИНЫ

40 лет, вдова, есть двое детей. Хорошая хозяйка, люблю готовить, печь пироги, создавать уют в доме. Есть свой дом. В людях ценю доброту, порядочность, преданность. Для создания семьи познакомлюсь с непьющим, надежным, заботливым, трудолюбивым мужчиной до 47 лет, можно инвалидом III группы.

Елена, д/в, п/п 0701 645889, Изобильный, Ставропольский край, 356146

***

45 лет, без вредных привычек, разведена, нормальное отношение к жизни. Имею свой дом, сад, огород. Работаю медсестрой. Надеюсь встретить надежного и родного мужчину 45-55 лет, русского, желательно без вредных привычек. Судимых, пьющих, альфонсов прошу не беспокоить.

Елена, а/я 30, Буденновск, Ставропольский край, 356849

***

Я вдова уже 8 лет. Сын женат. Решила попробовать устроить свою личную жизнь через «Айболит». Поселок у нас маленький, все друг друга знают, поэтому пишу до востребования на фамилию моей мамы. У меня почему-то большая надежда на «Айболит». Мне 49 лет, рост 165 см, средней полноты, инвалид II группы по общему заболеванию, шатенка, симпатичная, порядочная, образованная. Для серьезных отношений познакомлюсь с надежным мужчиной до 55 лет, можно инвалидом II-III группы, без вредных привычек, имеющим свое отдельное жилье. Желательно, чтобы мужчина не был обременен детьми, озабоченным, а был добрым, покладистым, уравновешенным. Ведь одиночество — дорога в никуда.

Любовь Витальевна Андреева, д/в, пос. Маслова Пристань, Шебекинский р-н, Белгородская обл., 309276

***

57 лет, рост 156 см, вес 66 кг, вдова. Приятной внешности, без вредных привычек, добрая, верная, чистоплотная. Живу одна в квартире, у детей свое жилье. Очень надеюсь, что отзовется спокойный, надежный, порядочный друг для меня. Жду письма.

Людмила Алексеевна, д/в, Омск, 644039

***

59 лет. Волею судьбы живу с 2-летним внуком, от которого отказались родители. Да Бог им судья! Это хороший, веселый малыш, только нам с ним одиноко — родственников нет. Хочется, чтобы у мальчика был добрый дедушка, а для меня хороший друг. Верю, что где-то есть наша родственная душа. Только вот где? Будем надеяться и ждать. Желаю всего доброго, здоровья и всех благ!

Без подписи, д/в, п/п 5000 563529, Новосибирск, 630015

***

Для дружбы и совместного проживания ищу одиноких мужчину или женщину пенсионного возраста, некорыстных, добрых и легких в общении. Живу в деревне, в доме с газовым отоплением, есть баня, огород. Я пенсионерка. Пьющих прошу не беспокоить.

Н. Клычкова, а/я 120, Самара, 443105

***

61 год, вдова, без житейских проблем. Живу одна, детей нет. Познакомлюсь с порядочным мужчиной, близким мне по духу и возрасту. Работник мне не нужен, а нужен хороший друг.

Людмила, а/я 217, Ставрополь, 355003

***

62 года, рост 165 см, вес 80 кг. Я обычная, добрая, энергичная. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной 65-75 лет, без вредных привычек. Уважаю честность, добропорядочность, отзывчивость.

Антонина Михайловна Самохвалова, а/я 14, г/п, Дербент, Дагестан, 368600

***

65 лет, рост 163 см, вес нормальный, русская, высшее образование. Хочу познакомиться с мужчиной-ровесником с высшим образованием — это обеспечит лучшее понимание, желательно верующим, но не до фанатизма, конечно.

Елизавета Тарасова, д/в, п/п 6703 954164, Когалым, Тюменская обл., 628486

Не отправляйтесь в путь по первому приглашению!

В «Айболите» №18 за 2010 год в рубриках «Кто приютит?» и «Приютим» есть два письма от одного и того же человека — Игоря Алексеевича Лесникова из Белореченска. В одном он просит, чтобы его приютили, а в другом обещает предоставить жилье и прописку. Ну не парадокс ли? Дело в том, что он приглашает к себе женщин, но без детей. За прописку запрашивает огромные деньги, а проживать у него практически негде — хатка совсем маленькая. Я одна из многих, которые писали ему. А потом съездила, зря только потратилась на дорогу. Лучше не вспоминать об этом... Милые женщины, я понимаю: трудно жить одной. Я тоже давно одна. Но не бросайтесь сразу по первому приглашению и не очень-то доверяйте мужчинам. Извините за такое письмо, но не смогла не написать. Желаю всем здоровья, удачи и храни вас Господь!

Нина Ивановна, Краснодарский край

БЕРЕГИТЕ СЕРДЦЕ! Пока оно бьется, Вы живы!

...Долголетие – это сохранение сосудов. Человек настолько стар, насколько постарели его сосуды.
"Лечение без лекарств", Поль Брэгг

ПРЕДСТАВЛЯЕМ ВАМ ПОДЛИННЫЙ ПРОДУКТ МАРАЛОВОДСТВА ГОРНОГО АЛТАЯ
АКТИВНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ ПРЕПАРАТ, РАЗРАБОТАННЫЙ СИБИРСКИМИ УЧЕНЫМИ СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ВАШЕГО СЕРДЦА

ГЕМАХОЛ™

Дорогой друг, подумайте и ответьте, согласны ли вы со следующими утверждениями?

1. Я хочу иметь сильное сердце и чистые сосуды. ☐
2. Я хочу привести в норму давление. ☐
3. Да, мне нужно снизить уровень холестерина. ☐
4. Есть необходимость снизить сахар в крови. ☐
5. Еще хотелось бы укрепить иммунитет. ☐
6. Хочу ощутить необыкновенный прилив сил и не чувствовать усталости. ☐

...ХОТИТЕ С ЛЕГКОСТЬЮ ПОДНИМАТЬСЯ ВВЕРХ ПО ЛЕСТНИЦЕ? НЕ УСТАВАЯ, РАБОТАТЬ В ОГОРОДЕ? С РАДОСТЬЮ ЗАНИМАТЬСЯ ХОЗЯЙСТВОМ? ВЫБЕРИТЕ ГЕМАХОЛ, ПОТОМУ ЧТО ВСЕГО ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ ВАШЕ СЕРДЦЕ ОЖИВЕТ И СТАНЕТ ЕЩЕ КРЕПЧЕ !

...Не имеет значения, сколько лет вы прожили. Гораздо важнее, насколько чисты ваши сосуды и кровь. Лучшие кардиологи мира справедливо считают, что проблемы с сердцем можно предупредить. Крепкое, здоровое, нестареющее сердце – поверьте, вы его заслужили!

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА!

[illegible]

РЕКЛАМА

Заказывайте ГЕМАХОЛ по специальной цене прямо сейчас!
По телефону и факсу: (3854) 32-68-28,
или письмом: ПАНТОПРОЕКТ, 659300
Алтайский край, г. Бийск,
ул. Л. Толстого, 150.
Интернет-магазин:
www.pantoproject.ru
Доставка по всей России наложенным платежом.

Не является лекарством.
Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью.
Предложение действует до 1 февраля 2011 года.

АЙБОЛИТ, декабрь 2010

БЛАНК ЗАКАЗА

✓ Я заказываю ГЕМАХОЛ, чтобы укрепить сердце и сохранить его здоровым

Количество флаконов (42 капсулы в каждом) – ______ шт. всего по 295 руб. за флакон

Ф.И.О. ______________________

____

Почтовый адрес ______________________

____

____

Контактный телефон ______________________

* [illegible]

ВНИМАНИЕ! НА ПОЛНЫЙ КУРС ПРИЕМА ПОТРЕБУЕТСЯ 2 ФЛАКОНА

[illegible]

РЕКЛАМА

Прошу помощи

У СЫНА ПАПИЛЛОМАТОЗ ГОЛОСОВЫХ СВЯЗОК

Пишу с надеждой, что кто-нибудь откликнется на мое письмо и поможет рецептом или советом. Мой сын болен уже в течение многих лет, диагноз папилломатоз голосовых связок. Уже сделали 8 операций, но никакого результата. Каждый год ездим на операцию, но, увы, папилломы снова появляются. Ребенок страдает, испытывает боли и неудобства. У меня большая просьба ко всем читателям «Айболита», может, кто-то сталкивался с этим и излечился? Поделитесь советом. Мы с сыном очень ждем ваших откликов.

Полина И., Ростовская обл.

ХОЧЕТСЯ ТОЛЬКО СПАТЬ...

Сил моих больше нет! Не живу, а существую. Я даже не могу читать молитвы. Хочется только спать. Люди добрые, мне всего 40 лет, а жизни нет. Помогите ради Христа!

Мария Батдыева, Карачаево-Черкесия

НАУЧИТЕ, КАК ЖИТЬ С ГЛАУКОМОЙ!

Мне 56 лет. Проблемы с позвоночником, ногами, сосудами. Но, на мой взгляд, самое страшное то, что обнаружили глаукому. Теперь я не знаю, как мне правильно жить, работать в доме и на огороде. У нас 10 соток земли и немаленький дом. А сколько еще всяких дел! Люди добрые, научите, как жить с глаукомой? Можно ли много читать и вязать? И как долго можно работать на грядках, убирать в доме, чтобы продлить свою жизнь? Еще у меня почти постоянно болит голова в висках. Это очень пугает. Очень хочется еще немного пожить.

Людмила, Ростовская обл.

ТЕЛЕВИЗОР СМОТРЕТЬ НЕ МОГУ, РАЗДРАЖАЕТ...

Мне 40 лет. Матку удалили в мае нынешнего года, выписали через 11 дней после операции. В голове что-то стучало и как бы подкидывало, но я думала, это после наркоза. Дома, когда ложилась спать, тоже подкидывало. Пожаловалась гинекологу, она отправила меня к неврологу, а та, не разобравшись, положила в больницу и поставила диагноз вертебробазилярная недостаточность на фоне шейного остеохондроза. Но и через 10 дней после начала лечения в стационаре у меня так же стучало в голове, да еще и стягивало лобную часть. Короче, начался тяжелый климакс. Хоть правый яичник и оставили, мучаюсь от сильных приливов. Прописали БАД. Принимаю, но телевизор смотреть не могу, все раздражает. Обращалась к другому врачу, этот поставил диагноз вегетососудистая дистония, лечение тоже не помогло. Помогите советами. Спать не могу, мучаюсь уже 3 месяца, не знаю, к какому врачу обратиться. Все кружится перед глазами, руки как не мои. Родственники очень устали нянчиться со мной, не знают, что делать. Жду ваших писем.

Ольга Деркачева, Ростовская обл.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЭТОЙ НАПАСТИ?

У моей сестры открытоугольная глаукома обоих глаз. Очень мучает затуманивание зрения, она плохо видит дорогу. Когда лежит в постели утром, в глазах тумана нет. Но стоит ей подняться и встать на ноги, появляется туман в глазах. Она пила мочегонные лекарства — не помогает. Как избавиться от этой напасти? У кого так было? Ждем советов от читателей «Айболита».

Ирина Васильевна Гудкова, Саратов

ВЫВИХНУЛА ПЛЕЧО. ТАК И ЖИВУ...

У меня несчастье: вывихнула правое плечо. Так и живу уже 2 года. Мне сказали, что невозможно его вправить, но я чувствую себя очень плохо. Что мне делать? Что может облегчить мои страдания? Боль и сильная слабость мучают меня. Помогите!

М. Е. Кривянцева, Тамбовская обл.

У НАСТЕНЬКИ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ЖИВОТ: ОПУХОЛЬ ПЕЧЕНИ

Я из рабочего поселка Малиновое Озеро, Алтайского края. Моей малышке скоро будет 4 месяца. Лежим с ней в больнице уже больше месяца. У Настеньки увеличивается живот. Делали биопсию печени, диагноз гепатобластома — опухоль печени. Дочка мучается. Ей колят обезболивающие лекарства, но они плохо помогают. Настенька отказывается от молочной смеси, понемногу пьет компотики да чай. Похудела. Подскажите, может ли ей что-нибудь помочь? Невозможно смотреть, как малышка медленно угасает. Выплакала все слезы. Дали материальную помощь — 1 тысячу рублей, а Настюшке надо и одежку пошире купить, и памперсы, и влажные салфетки — мыть тяжело, животик разросся, и прикосновения приносят ей лишнюю боль. Прошу помощи у добрых людей: помогите, пожалуйста, материально! Возможно, я смогу найти хорошую клинику, чтобы облегчить ребенку муки. А может, кто посоветует хорошего врача?

М. В. Руссу, пер. Заводской, 5, кв. 1, р. п. Малиновое Озеро, Михайловский р-н, Алтайский край, 658969

От редакции. Справка от лечащего врача Л. В. Гардер о том, что А. Руссу страдает гепатобластомой и нуждается в материальной поддержке для дальнейшего лечения, к письму прилагается.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ГЕРПЕСНОЙ НЕВРАЛГИИ?

Как избавиться от последствий опоясывающего лишая? Эта болезнь по-другому называется герпесная невралгия. Волдырей уже нет. От болей принимала 4 месяца «Финлепсин», они ушли. Потом возобновились через 1,5-2 месяца. Не знаю, что и делать. Делала компрессы из мочи — не помогают. Видно, болезнь стала хронической. Кто как избавился от этого заболевания? Очень надеюсь на помощь. Пенсионерка, 68 лет.

А. И. Медведева, Мурманск

БОЛЕЗНЬ ШЕГРЕНА: МУЧАЕТ СУХОСТЬ ВО РТУ

Сын страдает болезнью Шегрена: мучает сухость во рту, до образования ран, не может дышать носом, глаза красные, слюнные железы увеличены, снижается уровень гемоглобина в крови. Обращались к врачам Ставрополя, Ростова, Кисловодска. Никто не оказал помощи и не знает, как лечиться. Может, кто-то из читателей сталкивался с такой болезнью? Помогите, подскажите адрес хороших специалистов. Расскажите, как сами лечитесь, если вам поставили такой диагноз. Мое письмо уже было опубликовано на странице «Прошу помощи». К сожалению, никто не отозвался.

Любовь Вирская, Кисловодск, Ставропольский край

Сыну 28 лет, у него фобия: стал бояться людей. Даже бросил работу, совсем не выходит на улицу. Если выходит, только ночью. Прошу, помогите! Парень пропадает. Он не урод, все говорят, что красивый.

Нина Николаевна, Саратов

***

Мне 62 года, II группа инвалидности, диагноз энцефалопатия. Кто знает, как лечиться при этом заболевании народными средствами? Постоянно болит и кружится голова. Лежу в больнице дважды в год, лечение помогает ненадолго.

Р. S. Если кто-нибудь напишет мне письмо, буду очень рада. Тоска берет, одной очень одиноко.

Зоя Павловна Бебнева, ул. Свободы, 4, пос. Арти, Свердловская обл., 623340

***

У 5-летнего мальчика ночной энурез. Кто знает, как лечить его? Очень прошу, помогите! Пришлите народные рецепты.

И. М. Терехина, Саранск

***

Страдаю хроническими запорами. Ну все делаю, чтобы от них избавиться — не помогает. От постоянных запоров вылезли шишки. Посоветуйте, что делать?

Г. М. Кахраманова, Ростовская обл.

Слышала, что корни речной кувшинки помогают при эпилепсии. Мой сын болен этой болезнью. Прошу помощи у читателей «Айболита»: может, кто-то лечился этим корнем? Я бы хотела знать, в каких дозах его принимать и какой состав лучше — водный или спиртовой? И какие результаты после лечения?

Ф. Мавлютова, Кумертау, Башкортостан

Болят колени, по ступенькам поднимаюсь на четвереньках

АЙБОЛИТ

Мне 62 года. Много рецептов из газеты применила на себе. Большое спасибо людям за их письма. Очень мучают боли в спине, диагноз выпадение позвоночных дисков и деформирующий остеоартроз коленных суставов. Сил нет терпеть эти боли! Живу в коттедже на четырех хозяев, к своему жилью по ступенькам поднимаюсь на четвереньках. Хочу продать или обменять его на частный сектор в Ростовской области, потому что мой сын с семьей живет в Ростове. На частный сектор потому, что там не будет ступеней, и еще у меня две собаки и кот. Подобрала их с улицы, выгуливать их уже не в состоянии.

Желаю всем крепкого здоровья на долгие годы!

Татьяна Николаевна Волкова, ул. Крыжановского, 4/2, пос. Луговой, Новочеркасск, Ростовская обл., 346429

...А у Наташи слёзы. Кричит: «Не хочу жить!»

АЙБОЛИТ

Пишет вам письмо мама Наташи Соклаковой, ей 44 года. Стресс случился на работе: она работала бухгалтером у предпринимателя и не справилась с годовым отчетом. Проблем никаких не было. Ее рассчитали по-хорошему, без претензий. А у Наташи слезы, бессонные ночи, страх, крики: «Не хочу жить!», говорит все время о смерти. Она лежала несколько раз в психиатрической больнице в Кисловодске, никаких сдвигов от лечения. Таблетки даю, тогда спит целый день. Пока не позовешь кушать, не придет. Все дела на мне (это в 72 года!). А она ничего не хочет делать, говорит: «Я все равно умру...» За собой не следит. Муж ушел, живет у своей матери, встречается с другой женщиной. Наташа уже год на II группе инвалидности. Посоветуйте, что нам дальше делать? Я уже совсем духом упала. Не молодая ведь, на нервной почве все стало болеть.

Наталья Сергеевна Соклакова, Ставропольский край

Тяжёлый случай — *SOS*

Когда дочка разозлится, она начинает прыгать, как обезьяна, и кричать

После болезни дочь из умницы и отличницы превратилась в неуспевающую и с трудом окончила школу. С ней стало невозможно разговаривать, в ней столько раздражения и злости!

Здравствуй, «Айболит»! Радуюсь каждой нашей встрече. Мне 49 лет, живу с дочерью, мамой и ее родной парализованной сестрой в двухкомнатной квартире. Жизнь меня не баловала: разошлась с мужем-пьяницей, работаю на холодном складе 10 лет, только бы что-нибудь заработать. Когда было 6 лет, простудилась, подхватила отит, уши болели очень сильно. Я засыпала, только прогрев их синей лампой. С тех пор стала болеть голова. Я сама ходила в больницу к врачу, мама была на работе. Росла замкнутой, стеснительной, но самостоятельной. А голова болела так, что меня рвало. Позже поставили диагнозы внутричерепное давление и вегетососудистая дистония. Любые нервные переживания отражались на моем здоровье. Потом были разочарование в близком человеке, потеря работы. Я становилась все безразличнее, не хотелось никаких обновок. Началась депрессия.

Однажды после очередного укола стало совсем плохо. Внезапно меня охватывала тревога, паника. Просыпалась я со страхом в груди. Руки и ноги становились мокрыми, дышать тяжело. Лежала в неврологических отделениях в течение 5 лет с перерывами — и все безрезультатно. Хотелось быть нужной семье, работать по дому. Но я была не в ладу со своей душой, она болела неизвестно по какой причине. Даже материально в тот момент жизни жила вполне благополучно. Лечение в больнице не помогало... И я в знак протеста однажды выпила горсть таблеток. Лишь бы врачи обратили внимание именно на меня и назначили более действенные препараты! Очень хотелось скорее выздороветь и пойти на работу. Но это не принесло результатов. Только когда обычный невролог назначил мне простые препараты — «Фезам» и «Грандаксин», — стала поправляться, и здоровье наладилось.

Но возникли серьезные проблемы с дочкой. Ей скоро будет 18 лет, у нее задержка полового развития. Воспитывала ее без мужа, он оказался пьяницей. Будучи беременной, увидела вещий сон. Будто женщина мне говорила: «Не ешь мед, у ребенка будет аллергия». И я его не ела. А когда дочери исполнилось 10 месяцев, дали ей от простуды 1 ст. ложку меда с молоком. Дочь покрылась коростами с головы до ног. Начались бессонные ночи. Дочь расчесывала тельце... Потом аллергия дала осложнения на внутренние органы. Появились пиелонефрит, воспаление слизистой оболочки желудка. В 6 лет к этим бедам добавилась туберкулезная палочка. Дочка принимала препараты от туберкулеза в течение года, в результате появились разлады в иммунной системе. Иммунитет на нуле, прицепился нехороший микроб хеликобактер. Дочь из умницы и отличницы превратилась в неуспевающую и с трудом окончила школу. С ней стало невозможно разговаривать, в ней столько раздражения и злости! Она перестала принимать препараты, которые ей назначил доктор. В 17 лет она весит 40 кг. Произошло отставание в умственном и физическом развитии. УЗИ показало, что развитие яичников соответствует 13-14-летнему возрасту. «Спасибо» нашим докторам, здоровье ребенка полностью подорвано. И дочка ведет себя неправильно: курит, пьет алкогольные коктейли. Стала «совой», с вечера до 5 часов утра сидит за компьютером или в туалете запирается, неизвестно чем там занимается, или играет по мобильному телефону. Потом весь день спит. И так каждый день. Зато много внимания уделяет своему внешнему виду: красится по 3-4 часа, замазывает прыщики, выводит ресницы, разделяя их иголкой. Если я делаю замечания насчет ее поведения, то слышу столько брани! Она набрасывается на меня с кулаками или разбивает все, что попадется под руку. А когда дочка сильно разозлится, то прыгает, как обезьяна, и кричит по-обезьяньи. Страшно смотреть. Постоянно угрожает мне. Устала терпеть... Дико видеть эту картину... Кажется, что это происходит не со мной. Выхода пока не нахожу. Много раз была у психологов, но реально помочь никто не смог.

Надеюсь на вас, читатели «Айболита». Подскажите, научите, как жить? Поделитесь опытом, если такая беда приключилась в вашей семье. Я верую в Божью помощь. Надежды на врачей мало. А в добром слове нуждаюсь.

Наталья, Новосибирск

К читателям

ЕСЛИ ВАМ ПОМОГЛО ИЗЛЕЧИТЬСЯ ИЛИ ОБЛЕГЧИТЬ СТРАДАНИЯ КАКОЕ-НИБУДЬ СРЕДСТВО, РЕКОМЕНДОВАННОЕ ЧИТАТЕЛЯМИ «АЙБОЛИТА», НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ СКАЗАТЬ СПАСИБО, ПРИСЛАВ В ИХ АДРЕС СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ. ЭТО, КСТАТИ, ПОМОЖЕТ И ДРУГИМ ЛЮДЯМ, СТРАДАЮЩИМ ТАКИМ ЖЕ НЕДУГОМ, КАК И ВЫ, СОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ВЫБОРЕ СПОСОБА ЛЕЧЕНИЯ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Спешим помочь

ЕСЛИ ВСЁ ЛИЦО В ПРЫЩАХ

Для Светланы С. из Минеральных Вод, Ставропольского края, автора письма «В классе у всех парней лица чистые, а у моего...», у 17-летнего сына все лицо в прыщах («Айболит» №22 за 2010 г.).

Я врач. Думаю, что смогу помочь именно вашему сыну.

Людмила Ивановна Щеглова, ул. Орджоникидзе, 2, кв. 89, Балашов, Саратовская обл., 412305, тел. 8-909-333-35-68

***

Для Светланы С. из Минеральных Вод, Ставропольского края («Айболит» №22 за 2010 г.).

Проблемы с лицом были и у моего внука. Ничего не помогало, и он себя чувствовал ущербным. И вот читая «Айболит», однажды я наткнулась на такой рецепт. Надо растереть в порошок 1 таблетку димедрола, 5 таблеток левомицетина, 10 таблеток аспирина, смешать со 100 г салицилового спирта и этим составом ежедневно протирать лицо. А внутрь принимать по 2 таблетки активированного угля 4 раза в день. Моему внуку такое лечение помогло. Сейчас у него замечательное лицо! Желаю удачи!

Людмила Львовна Соколовская, ул. Кирова, 119, кв. 23, Ижевск, Удмуртия, 426008

***

Для Светланы С. из Минеральных Вод, Ставропольского края («Айболит» №22 за 2010 г.).

Дорогая Светлана, рекомендую мазь, которая на 100% поможет очиститься коже, даже в очень запущенных случаях. Это давнее, проверенное средство. Мазь называется «Гиоксизон», ее нужно заказывать в аптеке. Опытные фармацевты должны знать состав и по вашему заказу приготовить ее. Дерзайте! Может быть, ее уже и в готовом виде можно купить в аптеках. Еще знаю, что от гнойников на лице очень хорошо помогает сок из свежих баклажанов, надо чаще протирать им лицо. И есть баклажаны полезно.

И еще: пока суть да дело, пусть ваш сын протирает лицо настойкой ореховых перегородок, тоже помогает.

Светочка, от всей души желаю вашему сыну счастья и благополучия. Знаю и верю: у него все будет хорошо и эти юношеские неприятности вскоре забудутся, потому что уйдут навсегда. Главное — никакой депрессии и уныния! Верю, что все девчонки обязательно в него влюбятся. И став взрослым, он будет завидным мужчиной. Этот потенциал у него налицо, точнее, на лице...

Светлана Александровна Бузыцкая, Ессентуки, Ставропольский край

Я УЖЕ МНОГО ЛЕТ МОЮ ГОЛОВУ МЫЛОМ

Для Галии Ибрагимовой из Ульяновска, у нее выпадают волосы («Айболит» №21 за 2010 г.).

Попробуйте мыть голову мылом. Если не доверяете хозяйственному, возьмите дегтярное («Невская косметика»). А чтобы волосы не склеивались, ополосните водой, подкисленной уксусом, — 1 ст. ложку на 1 л воды. Я делаю так: в таз с теплой водой бросаю горсть каменной соли, 1 чайн. ложку горчичного порошка и этим раствором мою голову с мылом. Ополаскиваю уксусной водой через раз, а то и через два. И не жалуюсь на свои волосы. А раньше как лезли — хоть плачь! Я уже много лет мою голову мылом и всегда думаю: «Ну почему раньше даже слышать не хотела о мыле, пока не присничило!» И не только волосы выпадают, но и задыхаемся мы от запаха шампуня. А кстати, травы тоже совместимы с мылом. Полощите волосы отварами сколько хотите. Единственный минус от мытья мылом, так это невозможно сделать химическую завивку и покрасить волосы. Не берет!

Ирина Абдуллина, Бугульма, Татарстан

«СУЧЬЕ ВЫМЯ» ЛЕЧАТ МОЛИТВОЙ

Для Н. И. Апанович из Волгодонска, Ростовской обл., автора письма «Нарыв чуть затянется — и снова свищ», у сына под мышкой два года нарыв («Айболит» №18 за 2010 г.).

Очаговое воспаление под мышкой — это «сучье вымя». Лечат его молитвой «Отче наше», которую читают 9 раз. При этом надо обводить больное место перстом и потом креститься. После окончания трижды сплюнуть. И еще одну молитву посылаю, она взята из записей старой бабушки.

Сначала надо читать «Отче наш», потом говорить: «Благослови, Господи, благо святой час, первый раз выговариваю «сучье вымя» из раба (имя). Тут тебе не стрелять, не болеть, тут тебе не жечь, расходись по пням, по колодам, по гнилым болотам, вынимай из раба (имя) из левой подмышки, из правой подмышки. Не я говорю, не я лечу, говорит Пресвятая Богородица, Дева Мария, которая Иисуса Христа пеленала, своим духом обдувала. Которое слово забыла, тому слову аминь и боли аминь».

Читать надо 9 дней, если не будет облегчения после первого раза. И не забывайте после молитв плюнуть через левое плечо. Это надо сделать тому, кто лечил, и тому, кого лечили. Потом прочитайте еще раз «Отче наш» и попросите Господа о помощи и исцелении от болезни.

В. В. Головачева, Железногорск, Курская обл.

У МЕНЯ НАРЫВАЛО ДВАЖДЫ...

Для Н. И. Апанович из Волгодонска («Айболит» №18 за 2010 г.).

У меня «сучье вымя» возникало дважды в течение нынешнего года. Предполагаю, что первый раз его спровоцировали роликовые дезодоранты, которые закупорили потовые протоки. Стал прикладывать свежий лист алоэ. Примерно через 2 недели возник сильный нарыв величиной в половину куриного яйца. Вскрыл его самостоятельно, на даче, в антисанитарных условиях, промыл водкой. Через пару дней все успокоилось. Второй раз гидраденит случился из-за элементарной грязи — не было возможности регулярно мыться. Действовал так же. Правда, не дожидался, пока нарыв станет большим. Когда образовался свищ, регулярно удалял гной и дезинфицировал спиртом. Недели две это продолжалось, и все прошло без следа. Риск был, конечно, но где гарантия, что врачи инфекцию не занесут во время операции. Лучше уж сам, по крайней мере, винить некого...

Дмитрий, Московская обл.

СЕЙЧАС ХОЖУ НА ПЕРЕВЯЗКИ

Для Н. И. Апанович из Волгодонска («Айболит» №18 за 2010 г.).

Буквально вчера хирург вскрыл «сучье вымя». Каким образом оно появилось у меня? Примерно лет 10 назад в подмышечной впадине появился нарост размером с арбузную косточку, особых проблем он мне не доставлял. А недавно мужу стало интересно, что это такое? Стал нажимать, пытаясь рассосать его. Больно особенно не было, просто неприятные ощущения. А через неделю нарост стал воспаляться и болеть. Причем замечу, я чистоплотна, как, в принципе, и любая женщина. Хирургическое вмешательство у меня прошло очень болезненно, с потерей сознания. Сейчас хожу на перевязки.

И. А. Понятова, Липецк

СМЕШАЙТЕ МЯКИШ ХЛЕБА С МЁДОМ...

Для Н. И. Апанович из Волгодонска («Айболит» №18 за 2010 г.).

Это было 30 лет назад. Я тогда с семьей жила в Туркменистане, в Ашхабаде. Работала на стройке и, видимо, простыла. Под мышкой образовался нарыв. Я думала, что это чирей. Боль была такая, что руку невозможно поднять. Пошла в поликлинику. Разрезали, вставили тампон, через день ходила на перевязки. Но боли не отпускали, они стали адскими, потому что рядом начали выскакивать новые нарывы. В больнице вскрыли еще один нарыв, но нарождались все новые и новые. Меня спас парень, с которым я работала в одной бригаде. Он подсказал, как избавиться от этой напасти. А рецепт простой. Смешайте мякиш хлеба с медом, сделайте лепешку, приложите к нарыву и зафиксируйте. Меняйте повязку по мере загрязнения. Прикладывайте ее каждый день, пока гнойники окончательно не исчезнут. Мне люди тоже сказали, что это «сучье вымя». А было их у меня аж 9 нарывов! Попробуйте, может, и вам поможет. Желаю скорого выздоровления!

Антонина Серова, Астрахань

ПОСЛЕ ПРОСТУДЫ НАЧАЛИСЬ ПРОБЛЕМЫ С ЛЁГКИМИ

Для Ольги из Алматы, у которой сотрудник болел туберкулезом («Айболит» №24 за 2010 г.).

После простуды и бронхита мне сделали рентген, но он не показал изменений в легких. Тогда отправили на томографию и «обрадовали»: «Деточка, ты наш клиент!» Так начался мой кошмар. Пишу, какие анализы нужно сдавать. Для обнаружения палочки Коха сдается анализ мокроты (кашляете в баночку и сплевываете). Если мокроты нет, то предварительно дают подышать парами соды через трубочку, чтобы появилась мокрота. Правда, мне это не помогало — за год я ни разу не кашлянула. Потом этот анализ содержат в специальных условиях 3 месяца. Если палочка Коха не вырастет, значит, у вас закрытая форма и вы, в принципе, не заразны. Но даже заразные люди через 2 недели после начала лечения, максимум через 1 месяц, становятся социально не опасными, как говорят медики. В туберкулезный диспансер и сейчас целыми организациями люди приходят проверяться, если кто-нибудь из сотрудников заболеет.

Любовь, Московская обл.

ЧТОБЫ ВОЛОСЫ НЕ ВЫПАДАЛИ И НЕ СЕКЛИСЬ

Для Елены из Ростова-на-Дону, автора письма «Выпадают волосы, страдаю...» и для Людмилы из Чебоксар, Чувашия, автора письма «Они секутся и ломаются», волосы не растут ниже плеч («Айболит» №20 за 2010 г.).

* Втирайте на ночь в кожу головы настойку красного перца 2-3 раза в неделю (продается в аптеке).

* Смешайте до однородной массы хну и басму в соотношении 1:1, добавьте немного кефира и 1 желток. Нанесите на волосы по всей голове, наденьте полиэтиленовый пакет, сверху теплое полотенце, держите 40 минут. Волосы ополосните травяным отваром. Делайте это 1 раз в неделю, а по мере восстановления волос — 1 раз в месяц.

* Смешайте 1 желток, 1 ст. ложку кефира, по 3 капли йода и масляного раствора витамина А. Втирайте в корни волос, голову утеплите, держите 2 часа. Затем вымойте отваром из трав, без шампуня. Делать это нужно через день в течение месяца или до улучшения.

* После мытья волос втирайте в кожу головы крупную соль до тех пор, пока не почувствуете сильное жжение. Затем хорошо промойте волосы теплой водой.

* Залейте 1 стакан овсяных хлопьев 1 л кипятка, настаивайте 12 часов, процедите и отожмите. Выпейте в несколько приемов за день.

* Ежедневно в течение 6 месяцев ешьте салат из свежей капусты с морковью на растительном масле. Полезны и квашеная капуста, побольше овощей, фруктов. Принимайте рыбий жир в течение месяца весной и осенью.

С. П. Шабалина, Мурманск

А МАСЛО ТУИ ЗАКАПЫВАТЬ ПРОБОВАЛИ?

Для Светланы Садыковой из Саратова, автора письма «У дочери аденоиды и горло красное» («Айболит» №23 за 2010 г.).

Сына поставили в очередь на операцию по удалению аденоидов, но мы оттягивали где-то год. Потом, когда пришли к лору, он сказал, что операция уже не нужна. От аденоидов мы избавились с помощью гомеопатических препаратов. Доктор подобрал ему индивидуальный препарат. А масло туи закапывать не пробовали?

Ирина, Рязань

ДОЧКА МУЧИЛАСЬ ОТ НАСМОРКА...

Для Светланы Садыковой из Саратова («Айболит» №23 за 2010 г.).

Моей дочурке пять с половиной лет. В 3,5 года поставили диагноз аденоиды II степени, но у нее никогда не было отитов. Мучилась сильнейшими насморками при ОРВИ (до 2-3 недель), задыхалась, слизь из носа лилась даже летом. С 5 лет начали лечение лимфомиозотом — 1курс, «Тонзилотреном» — 2 курса. «ИОВ-малыш» нам не пошел — дочка аллергик, и на него пошла аллергия. Была лазеротерапия, прошли 2 курса. И вот теперь забыли про выделения из носа, даже сейчас в мороз и ветер их нет. Аденоиды и миндалины уменьшились, правда, пока чуть-чуть. Удачи вам и не болеть!

О. Б. Берестнева, Уфа

***

Для мужчины из Махачкалы, просит адрес мужского монастыря («Айболит» №21 за 2010 г.).

Сызранский Вознесенский мужской монастырь находится по адресу: ул. Монастырская, 2, Сызрань, Самарская обл., 446013, тел. 33-29-22, игумен Сызранского мужского монастыря Марк (Михаил Георгиевич Алексеев).

Без подписи, Нальчик, КБР

Слизь эта не повод пугаться, нужно лишь промывать нос солёной водой

Для Ирины М. из Ставропольского края, автора письма «Стекает слизь по задней стенке горла» («Айболит» №19 за 2010 г.).

Во-первых, надо исключить круглогодичную аллергию, для этого сделать мазок и сдать анализы. Во-вторых, сходить к гастроэнтерологу и проконсультироваться на предмет гастроэзофагеального рефлюкса — он может стать причиной проблем с носоглоткой и задней стенкой глотки. А вообще, слизь, стекающая по задней стенке глотки, ничем особенным не страшна. Это те же самые выделения из носа, только текут они не вперед, а назад, то есть из носа вниз по задней стенке глотки. Пока вы ходите и разговариваете, эта слизь заглатывается или откашливается. А вот когда вы ложитесь спать, она накапливается в носоглотке, приводит к хриплому дыханию, провоцирует кашель во сне. Так что слизь эта не повод пугаться. Нужно лишь почаще закапывать в нос солевой раствор, лучше с морской солью (1 чайн. ложка на стакан воды), проветривать и увлажнять комнату. Что касается микробной флоры в носоглотке — грибов-вирусов, то они могут существовать там постоянно и наслаиваться на больное горло или нос, но не являются ведущим заболеванием. Специального лечения эта инфекция не требует, а попытки избавиться от нее приводят к появлению другой микрофлоры и развитию дисбактериоза в носоглотке, а эта проблема еще серьезнее.

И. А. Левкин, терапевт, врач первой категории

Есть две целебные настойки от токсического зоба

Для Л. А. Сивковой из Энгельса, Саратовской обл., автора письма «Кто избавился от зоба без операции?», у сына токсический зоб III степени («Айболит» №23 за 2010 г.).

* Для успешного избавления от токсического зоба делают настойку из грецких орехов молочной спелости и мазь на основе корня девясила. Орехи собирают в конце июля, перекручивают на мясорубке и заливают водкой из расчета на 1 стакан перекрученной массы — 0,5 л водки, настаивают в темном прохладном месте 1 месяц. Принимают по 1 ст. ложке перед едой 3 раза в день в течение месяца, потом перерыв 10 дней и повторяют. И так 3-4 месяца. На весь курс хватит 1 л настойки.

* Положите 100 г измельченного корня девясила в стеклянную банку и залейте 500 г внутреннего несоленого свиного жира, кипятите на водяной бане 2 часа. Мазь втирайте на ночь в область зоба, после чего укутайтесь. Мазь храните в холодильнике.

Применять эти средства надо одновременно.

Я знаю немало случаев, когда после такого лечения больным отменяли операцию. Дурнишник тоже используют в лечении зоба, но он очень слабый. Кстати, у меня есть ореховая настойка и мазь на основе девясила. Если надо, напишите, вышлю. Вышлю и другие рецепты, применяемые при лечении токсического зоба. Желаю всем здоровья!

Ольга Александровна Агаповичева, травник, а/я 68, Пятигорск, Ставропольский край, 357532

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ! НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ. ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Тест-диагностика

Не вы ли виновник домашних скандалов?

Не вы ли сами являетесь причиной или виновником частых конфликтов, разгорающихся в семье и на работе? Ответьте честно на предлагаемые вопросы. Допускаются три варианта ответов: «да» — за него вам полагается 2 балла, «средне» — 1 балл и «нет» — 0.

1. Считаете ли вы себя впечатлительной натурой?
2. Все ли делаете пунктуально и тщательно?
3. Легко ли вас взвинтить?
4. Вы честолюбивы?
5. Довольны ли личной жизнью?
6. Легко вас напугать?
7. Не слишком ли часто бываете нетерпеливы?
8. Легко решаетесь купить себе новую вещь?
9. Завидуете ли кому-нибудь?
10. Легко ли поддаетесь раздражению?
11. Ревнуете ли вы?
12. Испытываете ли недостаток времени на работе?
13. Есть ли у вас комплекс неполноценности?
14. Считаете ли вы, что незаменимы на своем рабочем месте?
15. Доверяете ли своим родным и близким?
16. Умеете радоваться мелочам?
17. Чувствуете ли себя неуверенно в присутствии своего начальника?
18. В состоянии ли быстро забывать все заботы и неприятности?
19. Вы курите больше пяти сигарет в день?
20. Курите больше двадцати пяти сигарет в сутки?
21. Вы любите выяснять отношения с окружающими людьми?
22. Чувствуете ли себя по утрам ожесточившимся (ейся), ни на что не годным (ой)?
23. Есть ли у вас какие-нибудь нарушения сна?
24. Реагируете ли на изменения погоды?
25. В спокойном состоянии ваш пульс равен 80 ударам в минуту?
26. Ваш вес превышает норму?
27. Любите ли движение, физическую активность — бег, физкультуру, прогулки?
28. Раздражает ли вас шум или скрежет (к примеру, металла по стеклу)?
29. Бывают ли у вас темные круги под глазами?
30. Часто ли болит голова?
31. Беспокоят ли боли в желудке или в кишечнике?
32. Бывают ли боли в области сердца?
33. Когда вы нервничаете, потеют ли у вас ладони?
34. Любите ли яйца, сало, сливочное масло, животные жиры?
35. Хочется ли вам часто сладенького?
36. Ездите ли на работу в часы пик?

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

А теперь проверьте, насколько крепки ваши нервы. Для этого сложите все набранные баллы.

От 1 до 6 баллов. Можете себя поздравить: вы человек с железными нервами! Интересно, как это вам удается ни на что не реагировать?!

От 7 до 13 баллов. Пока вы еще в норме, но если не хотите, чтобы ситуация осложнилась, берегите психику от излишних стрессов и овладевайте приемами антистрессовой защиты.

От 14 до 20 баллов. Похоже, вас беспокоят какие-то ситуации, в которые вы все чаще попадаете. Постарайтесь сохранять дистанцию по отношению к людям, контакт с которыми вызывает учащенное сердцебиение, колебание артериального давления, потливость, а то и головные боли.

От 21 до 30 баллов. Вы сильно реагируете на стрессовые ситуации и вам надо посоветоваться с врачом. Вместо сигарет и крепкого чая (кофе) пейте настойки пустырника или валерианы. А может быть, вам стоит попить «успокаивающие чаи», ныне достаточно широко продающиеся в наших аптеках.

Больше 31 балла. Ситуация катастрофическая! Вы более чем ранимы, и это, скорее всего, является причиной всех конфликтов. Нужно как можно больше отдыхать, но не на любимом диване, а на воздухе (и лучше общаясь с людьми, которые способны поднять ваше настроение). Поторопитесь — вы уже потенциальный пациент психотерапевта.

УСПЕХ — ПОВОД ВЫПИТЬ, А НЕУДАЧА — ПОВОД ВЫПИТЬ КАК СЛЕДУЕТ.

Для вас, мусью

● Прежде чем искать жену, нужно найти себя, свое предназначение в жизни, понять что-то о самом себе. Некоторые стараются поскорее жениться, чтобы переложить на жену часть тревоги по поводу самого себя. Но если человек сам не оперился как следует, то в жены выбирает недозрелую птичку. Вместе далеко они не улетят. Ведь это закон: хочешь хорошую жену — стань хорошим мужем.

● Мужчины считают, что последнее слово должно быть за ними. Но тогда это слово обязательно должно быть взвешенным. Любая женщина будет благодарна мужчине, способному брать на себя ответственность и нести это бремя весело и легко, без жалоб.

● Мужчина, который уважает себя по-настоящему, способен уважать и женщину, с которой собирается жить. Если же он ноет на весь свет, что все бабы — дуры, то, кроме дур, вокруг него реально никого не будет. Нормальная женщина за версту чует такого. И обходит стороной красавца.

На приёме у психолога

У мужа есть любовница

Догадываюсь, что у моего мужа есть любовница, но тем не менее из семьи он не уходит: все не может выбрать между мной и другой женщиной. Как быть в такой ситуации?

Ж. П., Оренбург

Как правило, любовница у мужа появляется тогда, когда в браке не все в порядке. Проблемы могут быть самые разные:

* проблемы, связанные с ребенком подросткового возраста, когда он начинает отдаляться от семьи. Раньше супруги были заняты в основном решением проблем ребенка, а собственные отношения считали не столь важными;
* если жена властная, и мужчина находится в подавленном состоянии;
* есть проблемы в сексуальных отношениях.

Во всех этих случаях новая женщина для мужчины не что иное, как спасительный выход, который позволит не решать накопившиеся в семье проблемы. При этом у него остается много теплых чувств к своей семье, он привык к определенному укладу жизни и понимает, что смена всего тоже очень тревожна. Поэтому даже в том случае, когда отношения сошли на нет, при желании обоих супругов их можно реанимировать. Ведь в супружестве масса плюсов, которые обеспечивают чувство безопасности и комфорта.

Стихи наших читателей

НЕ НАСТУПАЙ БЕЗЖАЛОСТНО НОГОЙ...

Слежу, как листья клена отсыхают
И тихо падают...
И мысленно в пространство говорят:
«Не наступай безжалостно ногой
На лист кленовый, медно-золотой.
А подними, вглядись — и ты поймешь:
Рукой природы созданный чертеж.
И, может быть, изгибов тонких нить
Тебя научит красоту ценить.
И в сентябре о лете не жалей,
Броди среди раскрашенных аллей,
Гляди на них, как будто в первый раз...
Осенней красоты иконостас!
Всё штрих один определяет тут — Покой душевный несколько минут...»

Людмила Константиновна Буйвал, Саратов

РОДНЫЕ ДУШИ

Родные души... Много ль их на свете?
Как вытащить счастливый тот билет,
Чтобы родную душу в жизни встретить,
Блуждающую до сих пор во мгле?
Вокруг немало, в общем-то, хороших,
Незлых, неглупых, но чужих людей...
Поговорить неплохо с ними можно,
Узнать, возможно, кучу новостей.
Поесть и выпить, песню спеть дуэтом,
Потом сплясать... Да, выбор тут большой!
Но помолчать и все понять при этом
Возможно только с близкою душой...

P. S. Не могу быть второй и даже первой... Я могу быть только единственной!

Без подписи

Для вас, мадам — *Не навреди*

Никогда не говори...

КАКИЕ СЛОВА НЕЛЬЗЯ ГОВОРИТЬ МУЖЧИНЕ НИ ПРИ КАКИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ.

1 **«Ты всегда делаешь не так, как надо...»** Не так моешь посуду, не так одеваешься и т. д.

Опасность. Словом «всегда» вы не только унижаете мужчину, но и не оставляете возможности исправиться, у него возникает вопрос: а стоит ли стараться? Ему невдомек, что вам нужно просто выпустить пар. Мужчины понимают слова буквально.

Его вывод. Нужно попробовать добиться лучших результатов с другой женщиной, с этой уже ничего не получится.

2 **«А я говорила тебе, что это случится...»** Деньги потерял, машина сломалась, не починил что-нибудь...

Опасность. Может, вам просто хочется свалить ответственность за происходящее на мужа? Это ошибка! Большинство мужчин сообщение о том, что жена превзошла их в знании жизни, способно просто привести в ярость. Вряд ли вы хотите, чтобы на вас обрушился поток оскорблений или тихая ненависть, а то и злорадное напоминание о ваших промахах.

Его вывод. Она меня совершенно не ценит. Давно пора ее поставить на место.

3 **«Если бы я вышла замуж за другого...»** За того, кто богаче, удачливее, моложе, имеет автомобиль...

Опасность. Вы решили выразить разочарование своим супружеством. Может быть, легкая вспышка ревности и способна оживить супружеские отношения, но регулировать этот огонь трудно. Может перегореть...

Его вывод. Нужно проследить за тем, куда она ходит, кто ей звонит, почему она стала по-другому красить губы, и вывести на чистую воду этого мерзавца.

4 **«Ты, как мужчина, немного стоишь...»** Достаточно сказать такое один раз, чтобы разрушить все нежное и страстное, что было между вами. Так или иначе, отношение мужчины к женщине держится прежде всего на сексе. Если жена высказывает претензии, здесь можно ждать только одно: снижение эрекции и все вытекающие отсюда последствия.

Его вывод. С ней у меня проблемы в постели, может, стоит попробовать в другом месте?

5 **«Ты такой же, как твой отец...»** Мать, брат, сестра...

Опасность. Осуждая его кровных родственников, вы лишний раз обедините его с ними, а не с собой, как должно быть в семье. Неприязненное отношение к его отцу или матери только разрушит ваши отношения, поскольку они и он — единое целое.

Его вывод. Она не любит нашу семью — куда я смотрел, когда женился?

6 **«С другой женой ты бы уже давно...»** Оказался в нищете, в больнице, спился, растолстел, стал шляться по бабам, не достиг успеха в своей карьере...

Опасность. Не давайте ему повод представить себя с другой женщиной. Наверняка в вашей жизни есть какие-то незаметные шероховатости. С другой их, может, не будет? С другой, может, смотрелся бы лучше, на улице все мужики бы завидовали. Другая, может, лучше готовит и никогда не ворчит. Ну а если уж говорить о постели...

Его вывод. С другой женой? Как это?

7 **«Твой сын (дочь) унаследовал от тебя все недостатки...»** Он так же грубит и транжирит деньги, у него такие же кривые ноги или медленный ум...

Опасность. Все-таки произвели на свет ребенка именно вы, а не он, хотя и не без его участия. Да и воспитанием вы занимались больше, чем мужчина. Дело не в ребенке — вас раздражает супруг, именно так вы напоминаете ему, как вам не нравится в нем та или иная черта. Напрасно. Многие отцы воспринимают сыновей как свое продолжение, как себя самого в молодости. И те недостатки, которые вас раздражают, для него симпатичны. Что касается дочери, то критика в ее адрес может вызвать только желание ее защитить. Вы снова повторяете ту же ошибку, что и с его родственниками: остаетесь за семейным кругом. Это опасно.

Его вывод. Она никогда не любила меня и не любит моих детей, она нам чужая.

Е. Н. Лещева, семейный психолог

Намотай на ус

САМОЕ СЧАСТЛИВОЕ ВРЕМЯ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА НАСТУПАЕТ ПОСЛЕ 50 ЛЕТ. УСТАНОВИЛИ АМЕРИКАНСКИЕ УЧЕНЫЕ, ОПРОСИВ 350 ТЫСЯЧ ЧЕЛОВЕК. КРИВАЯ СЧАСТЬЯ ВЫСТРАИВАЕТСЯ ТАК: С 20 ДО 50 ЛЕТ ЧЕЛОВЕК ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ ВСЕ НЕСЧАСТНЕЕ, А ПОСЛЕ 50-ЛЕТИЯ СЧАСТЬЕ СТРЕМИТЕЛЬНО ВОЗВРАЩАЕТСЯ. УЧЕНЫЕ СЧИТАЮТ, ЧТО ЭТО СВЯЗАНО С УМЕНИЕМ КОНТРОЛИРОВАТЬ ЭМОЦИИ. ПРИЧЕМ ИНТЕРЕСНО: ЖЕНЩИНЫ РЕЖЕ МУЖЧИН НАЗЫВАЮТ СЕБЯ СЧАСТЛИВЫМИ.

ЛЕНЬ

Каждый вечер вы засыпаете с мыслью, что завтра надо сделать то-то и то-то... Однако каждое утро слово «надо» приводит вас в уныние. И виной всему лень, которая имеет обыкновение обостряться осенью и весной. Как побороть ее, советует психолог Светлана Красненская.

* Лень бывает разная — когда даже шевелиться не хочется и когда вы готовы сделать все, что угодно, только не то, что нужно. Существует лень и хроническая. Прежде чем бороться с «недугом», выясните, что именно вам лень не дает делать.

* Если вы человек трудолюбивый, но остаются дела, к которым вам не хочется приступать, — это нормально. Попробуйте ими... не заниматься. Например, можно купить одноразовую посуду, если мыть ее нет сил. Или попробуйте сделать эту работу приятной, например убирайте дом под музыку.

* Если вялость и сонливость преследуют с утра до вечера, а чашка кофе, контрастный душ, соки, прогулка на свежем воздухе уже не помогают, возможно, причина не в лени. На деле это может оказаться авитаминозом, а то и депрессией.

* Наверняка вы знаете, в какое время суток у вас больше всего сил и желания трудиться. И не пытайтесь отложить дела до лучших времен, например на выходные. Чем дольше вы откладываете дело, тем тяжелее его выполнить. Накапливаясь, дела начинают мешать друг другу и... вам. И не лишайте себя права на отдых.

Не всё так плохо

Одиночество — это...

Одиночество — это когда невообразимо одиноко с человеком, который рядом.

Одиночество — это когда сам себе делаешь клизму.

Одиночество — это когда ты чихаешь и сам себе говоришь: «Будь здоров!»

Одиночество — это когда некого ждать.

Одиночество — это когда ты воруешь кусочки чужой жизни, чтобы наполнить свою.

Одиночество — это то, на что лучше смотреть со стороны.

Одиночество — это тогда, когда ты всю жизнь разговариваешь сам с собой и тебя не понимают.

Одиночество — это когда слышно, как тикают часы.

Одиночество — это когда ждешь, что кто-то позвонит, но звонит будильник.

Одиночество — это когда с Новым годом поздравляют только на работе.

Одиночество — это когда забываешь звук своего имени, потому что никто его не произносит.

Одиночество — это когда ответ на вопрос «Почему?» уже не важен.

Одиночество — это когда те, кого ты любишь, счастливы без тебя.

Одиночество — это когда некому напомнить, что ты козел.

Одиночество — это когда ты есть и когда тебя как будто нет.

Одиночество — это когда достаешь только самого себя.

Одиночество — это когда нет не только выхода, но и входа.

Одиночество — это когда хочется испортить настроение, а некому.

Одиночество — это когда не о чем поговорить даже с самим собой.

Одиночество — это когда нет привычки запираться в туалете.

Одиночество — это когда ты часто остаешься один на один с пельменями.

Одиночество — это когда в четырех углах ищешь пятый.

Одиночество — это когда тебе некому сказать, что ты одинок.

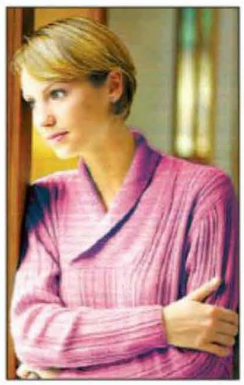
Одиночество — это когда точно знаешь, что насвинячил на кухне.

Одиночество — это когда вам на сотовый звонят только по ошибке.

Одиночество — это когда 200 номеров в сотовом и с десяток пухлых записных книжек, а позвонить некому.

Одиночество — это когда ты всегда знаешь, где лежат твои вещи.

Одиночество — это когда твой единственный собеседник — стиральная машина.



Умные мысли

■ КРАСАВИЦЕ НИКОГДА НЕ УДАСТСЯ СДЕЛАТЬ ТОГО, ЧЕГО ДОБИВАЕТСЯ УМНИЦА.

П. А. ПАВЛЕНКО

■ ПРЕКРАСНАЯ ЖЕНЩИНА ЧАСТИЦАМИ РАЗБРОСАНА ВО МНОГИХ ЖЕНЩИНАХ, ПЛОХАЯ И ХИТРАЯ ЖИВЕТ ПОСТОЯННО ВО ВСЕХ.

В. П. АСТАФЬЕВ

■ РУССКАЯ БАБА, КАК НИ СМОТРИ, ПО НАТУРЕ ОДНОЛЮБКА... ПРИВЯЖЕТСЯ К ОДНОМУ МУЖИКУ И НЕ ОТСТАЕТ. ПУСТЬ ТАКОЙ ОН ИЛИ СЯКОЙ, А ВСЮ ЖИЗНЬ ПРОЖИВЕТ С НИМ, ДА ЕЩЕ ГОРДИТЬСЯ БУДЕТ!

С. А. БАРУЗДИН

■ ЖЕНСКИЙ ОРГАНИЗМ — ЭТО ВАМ НЕ ГАРМОНЬ: ПОТОЛСТЕЮ — ПОХУДЕЮ, ПОТОЛСТЕЮ — ПОХУДЕЮ... НАДО ДЕРЖАТЬ СЕБЯ В РУКАХ.

Л. ГУРЧЕНКО

■ ХОРОШАЯ ЖЕНЩИНА, ВЫХОДЯ ЗАМУЖ, ОБЕЩАЕТ СЧАСТЬЕ, ДУРНАЯ — ЖДЕТ ЕГО.

В. О. КЛЮЧЕВСКИЙ

Моя мечта посапывает в кроватке и зовут её Сашка, а в доме мир, уют и покой

У меня, как и у всех женщин, есть своя незатейливая история о женском счастье, свой опыт создания и поддержания домашнего уюта. Моя память хранит теплые воспоминания о бабушке — она была абсолютно семейным человеком. Ее забота, нехитрые молитвы о своих близких, ее слезы и радость, жареные пирожки и голубцы со сметаной — все это была школа семейного счастья для моей мамы и для меня. А мамин уют в доме — это цветы в вазах, свечи на столе, картины на стенах, это «С добрым утром, котенок!» и «Спокойной ночи, солнышко!». Два моих ангела-хранителя — бабушка и мама — дали мне столько любви и ласки, что еще девчонкой я мечтала о собственном доме, семье и дочке Сашке. Я взрослела, а моя мечта ни на секунду не покидала меня. Сейчас пишу это письмо, моя мечта посапывает в своей кроватке. Зовут ее Сашка и ей всего пять месяцев!

В моем доме мир, уют и покой, цветы на столе и пирожки на тарелке не только по праздникам. А счастье — это в детской две или три кроватки, а в гостиной — кресло-качалка, в нем так удобно вязать детские полосатые носочки и ждать с радостью мужа с работы.

Светлана, Ялта

Рожают не по любви лишь несчастных детей

Хочу вступиться за мужчин, обделенных женским вниманием, потому что не имеют много денег. Получается, что жениться скоро смогут только те мужчины, которые сумели побыстрому заработать деньги на квартиру и машину. А если парень небогат, из неблагополучной семьи или инвалид, то ему только остается мечтать о семье и детях. Дамочки, любящие жить сразу на широкую ногу, вам неплохо бы понять, что только Господь может творить все из ничего, а простым работягам все блага тяжело достаются. Я как раз из таких, простых, небогатых. Мои друзья тоже. Расскажу об одном случае, который произошел с одним из нас.

Познакомился по объявлению мужчина с женщиной. Та долго переписываться не захотела и неожиданно приехала к нему домой. Зайдя на порог, даже не поздоровавшись, она посмотрела на небогатую квартиру и сказала: «Да, все ясно...» Развернулась — и уехала домой. Зачем ехать издалека, тратить деньги, чтобы сказать два слова? Да, семейная жизнь с бедным трудна. А разве лучше выходить замуж за кошелек, по расчету, а потом выслушивать: «Помни, откуда я тебя взял...» Вдобавок к этому рожают не по любви лишь несчастных детей. А я считаю, что при взаимной любви в семье можно всего достичь.

Роман Владимирович Михайлов, Тырныауз, Кабардино-Балкария

Умные мысли

■ БОЛЬШИНСТВО МУЖЧИН ТРЕБУЮТ ОТ СВОИХ ЖЕН ДОСТОИНСТВ, КОТОРЫХ САМИ ОНИ НЕ СТОЯТ.

Л. Н. ТОЛСТОЙ

■ РАЗНИЦА МЕЖДУ МУЖЧИНОЙ И ЖЕНЩИНОЙ: ЖЕНЩИНА, СТАРЕЯ, ВСЕ БОЛЕЕ И БОЛЕЕ УГЛУБЛЯЕТСЯ В БАБЬИ ДЕЛА, А МУЖЧИНА, СТАРЕЯ, ВСЕ БОЛЕЕ И БОЛЕЕ УХОДИТ ОТ БАБЬИХ ДЕЛ.

А. П. ЧЕХОВ

Из почты «Айболита»

Ничего не вижу смешного в том, что и в 80 лет люди не хотят оставаться одинокими

Для Натальи Павловны Найденовой из Ростова-на-Дону, автора письма «В 75 лет люди ищут любовь! Ну разве это не смешно?!» («Айболит» №20 за 2010 г.).

Читаю газету «Айболит» от корки до корки и часто мысленно спорю с читателями. Очень хочется ответить и вам. Ничего не вижу смешного в том, что людям хочется внимания и в 20, и в 80 лет. Мы с мужем прожили больше 20 лет, свекровь жила с нами. Муж умер 10 лет назад, дети уехали в город, а мы со свекровью остались одни. Тогда мне было 45 лет. Я целый день на работе, с людьми, а она целый день одна. Нужно было ее видеть: глаза совершенно пустые, молчит... Хорошо, что Бог дал нам детей, а ей внуков. Наша средняя дочь с зятем забрали ее к себе. Представьте, прожила 75 лет в деревне, за всю жизнь в городе была всего 3 раза. А тут переезд... Я думала, свекрови там совсем конец будет. Через 1,5 месяца поехала в гости. Господи, да ее не узнать! Смеется, глаза блестят. Вот уже 8 лет она живет в семье, радуется внукам и правнукам, а в деревню приезжает в гости. Вот что делают любовь, внимание и уважение.

Теперь о постели. Для мужчины это самое главное и очень личное. Часто слышу от женщин: «Надоел... Куда бы его деть?!» Кто же вас на цепи держит? Разойдитесь. Не терплю, когда женщина хвалится всем, что имеет: «Вот у меня...» Да вы же вместе живете и делаете все вместе. Как говорят, за хорошим мужиком и свинка — господинка. Любите своих близких — и вас будут любить!

Е. Л., Новосибирская обл.

Стихи наших читателей

ЖЕНЩИНА — БЕДНАЯ ЛИЗА

Женщина верит в сказки
Про добрых и злых королей.
Женщина хочет ласки,
Подарите, пожалуйста, ей.
Женщина бродит по кругу
Между работой и домом.
Женщина ищет друга,
А не толпу знакомых.
Женщина ищет принца,
Может, не вымерли все?
Женщина — бедная Лиза —
Навсегда заблудилась в мечте.

Инга Переверткина

ПОЗДНЯЯ ОСЕНЬ

Предзимняя дремота
Насупленных небес,
За далью поворота
Раздет до нитки лес.
Хор птичьих караванов
Кричать не устает,
Нашествие туманов,
Как айсберги, плывет.
Тоскливое безлюдье
В окрестностях двора,
В домах закрылись люди —
Предзимняя пора.
Ждать лучшего — что толку?
Но хочется уму
Найти в стогу иголку
Наперекор всему.
А если невозможно —
Поплакать дома всласть,
Что в жизни все так сложно
И жизнь не удалась.

Людмила Константиновна Буйвал, Саратов

Всё это было бы смешно... ...если бы не было так грустно

Зачем он мне, коль в душу плюнул?

РЕШИЛА НАПИСАТЬ О ТОМ, КАК Я ЗАМУЖ ВЫХОДИЛА, ДА ТАК И НЕ ВЫШЛА.

Мой муж погиб более 20 лет назад. Пока поднимала детей, как-то не до замужества было. Но дети выросли, разъехались. Осталась одна и стала искать себе мужа. Писала в разные газеты, но отзывались или 35-летние, или от 70 лет. А мне сейчас 53 года, а тогда и 50 не было. Ну и что с ними делать? То в сыновья годятся, то в отцы. И все же выбрала нескольких.

Приехал один, соловьем заливался, мол, все будет хорошо. Вот только у него инфаркт был. Десять месяцев пролежал на моем диване, курил, ел что пожирнее (это больной-то!). Надоело мне его кормить, решила пенсию ему оформить. Пошла с его карточкой в больницу, а там никаких инфарктов, а я дура, берегу! Я с этой карточкой пришла домой и все, что думала, высказала. Утром молча встал, выгреб из кошелька деньги все до копейки и уехал. Месяц не звонил, а потом явился. Только я уже не приняла. Зачем он мне, коль в душу плюнул? Как говорится, ни для двора, ни для постели. Меня больше всего убивает вранье: зачем было врать об инфаркте, ведь рано или поздно все вышло бы наружу.

Еще один писал. Позвала знакомиться. Приехал с вещами. Дело было под Новый год. После праздника не уезжает. Спрашиваю: «А как же работа, ведь прогул запишут?» Ответил: «Позвоню». А у меня мама тяжелобольная. Потом похороны, слезы... Лишь месяца через два в себя пришла и стала замечать странности в поведении этого мужчины. Приперла его к стенке, оказалось, он состоит на учете в психбольнице 10 лет и жил при ней, помогая по хозяйству. Созвонилась я с психиатром. Врач сказал, что мой приживальщик не буйный, но в больницу положил. Через два месяца приехал, как будто его и не лечили. И стал потихоньку щипать моего 3-летнего внука, когда я не вижу. Испугалась я: тут от нормальных не знаешь, чего ожидать, а уж от таких... Родная жена и дети отказались, а мне зачем чужой крест нести? Проводила и его.

Еще один с туберкулезом приезжал. Три месяца возила сумки в больницу, прилично одела, а он от меня нос стал воротить. Ну я держать не стала. Уехал. Потом их много приезжало знакомиться. Один приехал с водкой и вином. Хвалился, что военную пенсию получает и свой цех у него есть, там пирожные делают — хорошие деньги зарабатывает. Мол, сыну оставит жилье, а сам в деревню переедет жить... Этот сначала вымылся, потом водки нажрался, выспался, утром похмелился, видит — я ему компанию не составляю. В общем, искатель приключений! Меня трудно провести. Тот, у кого деньги есть, не ходит в драных трико, стоптанных ботинках и затрепанной шапчонке. И этот уехал.

Не буду всех перечислять, все экземплярчики похожие. Сейчас вспоминать это даже смешно... если бы не было так грустно. Мечтала найти достойного, чистоплотного человека, с которым будет нескучно. Мы ведь еще не старые, а душа совсем молодая. Хочется заботиться, беречь друг друга, поддерживать во всем... Одна женщина из нашего села много лет искала и нашла такого, а ей седьмой десяток. Теперь они как голубки, смотреть приятно. Даже помолодела, а глаза так и светятся. А я бы своему мужчине и рюмочку-другую налила, если знает меру. Только моя половинка, видно, далеко закатилась, так что и найти ее никак не могу. А может, кто-то из мужчин прочтет мое письмо и поймет, что только его я жду.

Когда человек остается один на один с самим собой и чувствует душевную пустоту, значит, пришла пора переосмыслить прошлое и подумать о цели и смысле жизни...

Без подписи, д/в, п/п 6304 631456, с. Ключи, Лысогорский р-н, Саратовская обл., 412876

С МИРУ ПО НОВОСТИ

Ух ты! Красотка!

Японские ученые снова всех поразили. Они придумали очки для мужчин, через которые все женщины кажутся красавицами. Когда мужчина надевает такие очки, то встроенная в них электроника считывает объект женского пола, а потом в буквальном смысле слова на глазах у изумленного мужчины начинает убирать все ненужное и добавлять самое привлекательное и сексуальное. Устройство способно совершить в минуту до 3 миллионов операций по творческой работе над внешним видом девушек.

Не бойся, не потеряешься!

Специально для путешественников американские дизайнеры выпустили футболку, которая поможет туристу не потеряться в любой стране. На ней нарисованы значки основных услуг, которые понятны во всем мире. Они расположены по кругу, а в центре находится знак вопроса. Приехали вы, например, в Токио и вам нужна гостиница — достаточно рукой указать на схематичную кровать, а потом ткнуть в знак вопроса. Ищете, где бы перекусить в Стокгольме — поставьте палец на значок с вилкой и ножом ну и не забудьте про вопросительный знак. Стоит футболка не так уж и дорого — 35 долларов.

Не трогай божью тварь!

Власти Сербии придумали новый закон о защите окружающей среды. Они установили ответственность за убийство муравьев, мышей или божьих коровок. Вы заплатите штраф в 10 тысяч евро или вас могут посадить в тюрьму на три года за нарушение этого закона. Все, что можно сделать, если эти животные завелись в доме, — сообщить в министерство окружающей среды.

Женщина сама не знает, чего хочет, пока не увидит это у другой женщины.

Знаете ли вы, что...

● Законы холостяцкой кухни гласят, что если это нельзя сварить или пожарить — то это надо срочно потушить... пока не сгорело все на фиг.

● Успешная карьера — это когда вы спешите на работу в то время, как все остальные отправляются на шашлыки.

● Сомалийские пираты очень пожалели, когда пытались захватить украинский корабль с моряками, которые уже год не сходили на берег.

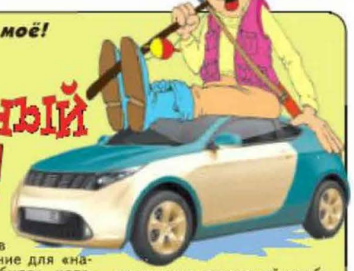
● Новые русские авто теперь снабжаются не только подушкой безопасности, но еще и простыней безопасности, чтобы было чем накрыть, если подушка не сработает.

● До новых штрафов за пешеходный переход водители делились на вежливых и невежливых. Теперь они делятся на вежливых и жадных.

● Производители хотят поднять цены на макароны в 1,5 раза. Все правильно: растет расход лапши, которую вешают нам на уши.

Ну ё-перный театр!

Ё - моё!



Миллиардер Михаил Прохоров придумал название для «народного автомобиля», который вскоре будут выпускать в России. Машину назовут «Ё». Просто и по-нашему.

Удачно выбранное название в будущем позволит без труда расширить модельный ряд. Например, модификация «Ё-моё» будет предназначаться для начинающих автолюбителей и выходить в минимальной комплектации: без дверных замков, заднего пассажирского сиденья и глушителя.

Модель «Ё-шкин кот» будет оборудована специальным отсеком для безопасной перевозки домашних животных, а «Ё-ханый бабай» с легкостью справится с перевозкой негабаритных предметов.

Не исключено, что народный автомобиль в модификации «Ё-понский городовой» примут на вооружение подразделения дорожной инспекции.

Малолитражка «Ё-кмакарек» может стать вторым семейным автомобилем, а автомобиль-амфибия «Ё-ксель-моксель» с иллюминаторами в салоне идеально подойдет для поездок на охоту и рыбалку.

Не останется забытым и премиум-класс. Лимузин «Ё-перный театр» станет непременным атрибутом любого светского мероприятия.

Детки балдеют!

ПРО ЗАЙЦЕВ

Как-то раз будит меня утром сын-второклассник.

— Пап, нам вчера сочинение выдали, и мне за него учитель ничего не поставил. Всем поставил, а мне нет! Надо было описать красоту осеннего леса. Я написал про лес и про зайцев. Давай я тебе его прочитаю, а? Может, у меня что не так написано?

— Валяй, — говорю, заметив, что там все сочинение — чуть больше половины листа в тетрадке, значит, не сильно долго мучиться. И глаза прикрыл.

— В одном лесу, — начал Сашка, — построили завод, где из зайцев готовили шубы...

Тут мои глаза как-то сразу открылись.

— ...Когда на завод привезли очередную партию зайцев, они решили организовать побег!

Сознание стало стремительно проясняться. Представил картину: длинная вереница несчастных зайцев перед огромными заводскими воротами на фоне чадящих труб...

— ...Несколько зайцев собрались в кучку и стали обсуждать план побега. Было решено сделать подкоп под колючей проволокой и убежать в лес!

Я не дышал.

— ...И вот когда подкоп был готов, несколько зайцев вырвались на свободу и быстро побежали в лес. По ним стали стрелять, но зайцы уворачивались от пуль. Тогда в погоню бросились охранники с собаками...

Господи, ну где он только этого набрался?! Погоня, уворачивающиеся от пуль зайцы, охранники с собаками!

— ...Один заяц долго петлял по лесу, и ему удалось оторваться от погони. Измотанный, он влетел на лесную полянку и упал на траву, тяжело дыша. И тут на нос зайцу с дерева упал осенний желтый листик...

— Сын, пощади папу, не продолжай! — попросил я.

— ...Заяц посмотрел на него и сказал: «Красота-то какая!»

Да, я бы тоже, наверное, оставил такое сочинение без оценки. Разве можно оценить гениальное?..

Игорь П., Самара

Модельное агентство «Супер-пупер» приглашает девушек для работы в Лондоне, Милане, Париже! Девушки, не нужно брать с собой теплые вещи, в Турции жарко!

Осторожно! Во дворе злая собака! Без рассола не входить!

Криминальная хроника

В УЗБЕКИСТАНЕ прошла уникальная операция МВД по уничтожению наркотиков. Операцию оперативники провели при содействии... пауэр рейнджеров, потом Гендальф Белый подоспел, потом джедаи...

СТРАЖАМИ правопорядка была арестована партия из 1000 ящиков непаленой водки! Милиционеров насторожил непривычный вкус напитка...

У ДВЕРЕЙ своей квартиры был избит и ограблен гр. Евстифреев. Неизвестный в капроновым чулке с криком: «Где ты шатался, скотина? Тебе наплевать, что я волнуюсь?» — ударил его тупым предметом и отобрал оставшиеся от получки 200 рублей.

НЕДАВНО задержана группа бандитов-оборотней. Они охраняли правопорядок, возвращали владельцам угнанные автомобили и жили на 7 тысяч в месяц.

НА Садовом кольце столкнулись 600-й «Мерседес» генерала ФСБ и «Лексус-470» генерала МВД. Виновной признана «девятка» сотрудников ГИБДД, прибывших на место происшествия.

Аккуратно проколотые презервативы родители перед 8 Марта помогут Дедушке Морозу исполнить вашу мечту о братике перед Новым Годом.

Страсти-мордасти

ДЕРЖИ, УХОДИТ!

МОЖЕТ, ЕГО СКОВОРОДКОЙ ПО ГОЛОВЕ ТИХОНЕЧКО? ПОТОМ КОРМИТЬ ЕГО, БЕДНЕНЬКОГО, БУЛЬОНЧИКОМ... ТАК МЕСЯЦА ДВА МОЖНО ПРОТЯНУТЬ. МОЖЕТ, ПРИВЫКНЕТ, НЕ УЙДЕТ...

Женщина. Господи, он уходит, уходит, уходит от меня! (Плачет.)

Мозг. Позитивнее, позитивнее...

Женщина. Куда позитивнее-то? Вещи собирает, сволочь... Порядочный мужик, уходя, забирает только носки и трусы. (Плачет.)

Мозг. Улыбайся!

Женщина. Может, броситься к нему на шею?

Мозг. Дура!

Женщина. Может, на колени перед ним рухнуть?

Мозг. Дура!

Женщина. А может, его того?

Мозг. Что «того»?

Женщина. Ну... Сковородкой по голове тихонечко?

Мозг. ???

Женщина. Потом кормить его, бедненького, бульончиком... Так месяца два можно протянуть. Может, привыкнет, не уйдет...

Мозг. Уголовщина ты все-таки! А если силы не рассчитаешь?

Женщина. А я получше замахнусь и ка-а-ак дам!

Мозг. Я не в этом смысле... Баба-то ты сильная... еще убьешь.

Женщина. Делать-то что, скажи, раз ты такой умный?

Мозг. Улыбайся! Позитивнее, позитивнее...

Женщина. Ну что в этом можно найти позитивного? Я одна-а-а оста-а-анусь! (Плачет.)

Мозг. Улыбайся! Во-первых, не одна, а свободная женщина...

Женщина. На фига мне такая свобода?

Мозг. Улыбайся! Свобода — это прекрасно: будешь заниматься только собой!

Женщина. Зачем? (Хлюпает носом.)

Мозг. Затем! Сама будешь финансами распоряжаться без всяких глупых покупок американских удочек и вечных ремонтов сдохшего автомобиля!

Женщина. Шубу куплю и босоножки... ну те... с бантиком... (Утирает слезы.)

Мозг. С тем парнем из юридического отдела поужинать сходишь — он на тебя так смотрел...

Женщина. (Улыбается.) Ага, в «МакДональдс» сходим. Он, между прочим, предлагал уже. Шубу одену, босоножки с бантиком... (Улыбается загадочно.)

Мозг. Ни готовить никому, ни стирать...

Женщина. Только маникюр-педикюр-маски-массажи! (Улыбается от счастья.) На экскурсию съезжу по Московской кольцевой дороге... (Мечтательно.)

Мозг. Вот, а ты позитива не видела...

Женщина. Ой, заживу! (Улыбается победно.) О-о-о-ой!!!

Мозг. Что?

Женщина. Он на коленях стоит с чемоданом, коленки целует!

Мозг. Кому?

Женщина. Ну не чемодану же! Говорит, никогда такой, как я, не найдет. Прощения просит...

Мозг. Ой!

Женщина. А как же свободная женщина? (Плачет.) А как же шубка, босоножки те? (Рыдает.) Вася из юридического отдела?

Мозг. Позитивнее, позитивнее...

Бери трусы, иди домой!

Ох и жаден Кирилл!
Испытала я шок!
Не часы подарил —
От часов...

Осьминог наделал ямок —
Будет здесь подводный замок.
Стройка века!
А прораб?
Им назначен местный...

Надоел мне шибко, братцы,
Рыжеусый папарацци!
Как он лез с вопросом в среду:
«Ваше творческое...»

«Странный конюх наш, Петровна!
Ловит он не щук, а бревна!» —
«Знаю-знаю, нес Егор
Вместо удочки...»

Волновался всю неделю
За прогноз Телец Емеля.
За стеной храпел Прокоп —
Он не верил в...

На Луну, потом на Марс —
Вот такая практика.
Это планы, а не фарс.
Берегись...

В третьей четверти из школы
Двойки стал таскать Никола.
Может, всыпать сыну розг,
Чтоб работал лучше...

«Эй, пастух!
Ты спишь в сарае?!
Волки стадо задирают!»
И пастух, схватив топор,
Поскакал во весь...

Человеку все подвластно —
И еноту это ясно!
«Илиаду», например,
Написал слепой...

— Ай-ай-ай! Ну как не стыдно?!
Мне же все прекрасно видно!
Ты опять мухлюешь, дед!
Разве даму бьет...

Снова полон у Кристины
Дом, причиною — крестины;
Шутки, хохот, кутерьма,
Громче всех слышна...

«Назови-ка с лету, Лора,
Фрукт любимый у боксера». —
«Можно я? — сказала Луша. —
Этот фрукт зовется...»

Обдирала Русь как липку,
Разоряла города,
Допекала русских шибко
Чингисханова...

Шел ливень. Под навесом Леха
Набрал сухих охапку дров.
К сему мораль:
иметь неплохо
Над головой надежный...

Лез с овчаркой целоваться,
Хомяка запеленал,
А когда мне стукнет 20 —
Буду я...

Во дворе тепло и сухо.
Мы играем в «Цокотуху».
«Ну-ка, мухи, встаньте в круг!» —
Говорит Илья...

Если хочешь быть здоров
И иметь завидный торс —
Бегай кроссы, как Петров,
Или пей брусничный...

Молвил я супруге Ире,
Теплый сняв с ноги башмак:
«Разве б жили мы в Сибири,
Не открой ее...»

Напевает песни дворник,
Стал в работе он востер:
У него в груди во вторник
Запылал любви...

То ли сказка, то ли сон —
Новый велостадион!
28 человек
Обкатать решили...

Что за газ?
Вопрос недели!
Кто умен, ответит тот!
Леонид воскликнул: «Гелий!»
Возразил Сергей...

В вестибюле ресторана
Спор решали два барана.
Взялся Фрол за пальму хватко,
Об пол — трес!
Сломалась...

Ты вдохновись с получки,
Прозаик иль поэт,
И на листе «Нескучки»
Оставь шедевра...

Губки бантиком у Светы,
Ножки вдеты в сандалеты —
Хороша!
И смотрит мило.
Красота — большая...

Прочитал статью сосед,
Что приносит мясо вред.
И с тех пор стал кушать Влад
Исключительно...

У Медведя боль в колене,
Заяц глух, сипит Бобер —
Снова был порой осенней
Сорван в армию...

Третьи сутки как назло
Дождь упрямо бьет в стекло.
Подскажи-ка, милый друг,
Чем же скрасить нам...

После двух часов в кафе
На бульваре подшофе
Клим выписывает па.
«Браво! Бис!» — кричит...

Своего коллегу крепко
Каждый день стыдит сурепка:
«Ты от влаги весь опух!
Хватит пить уже...»

Запихаю в «Беларусь»
Ядерный реактор.
Все Поволжье, слышишь, Дусь,
Вспашет этот...

Наш кузнец, когда поддатый,
Настоящий самурай!
Он Кузьме вчера лопатой
Прорубил окно в...

«Ты у карт узнай ответ:
Любит Глаша или нет?!
10 тысяч мне не жалко!» —
«Да!» — воскликнула...

Жизнь народа грустна-весела
С амплитудой от спирта до «Фанты».
Прокуроры шнуруют дела.
Балерины шнуруют...

Вот из Франции духи!
По цене — так неплохи!
И вдыхает Азамат
Нежный, сладкий...

Из соснового полена
Сделал я фломастер.
Восхищается Елена:
«Настоящий...!»

Завели улитки катер
И рванули на фарватер!
Через пару где-то миль
Засосало илом...

Мы щенка хотели с Катей:
«Папа, можно?» —
«Покупайте». —
«Нет!» — сказала строго мама.
И в семье назрела...

Обнесло меня в подъезде
В этот понедельник.
По стене спиной поездил,
И теперь как...

— Урожай мой хорош!
В овощах этих, брат,
Днем с огнем не найдешь
Пестицид и...

«Чтобы был к обеду квас!» —
Командир отдал приказ.
Старшина ответил: «Есть!» —
И отдал майору...

Хвойной поросли в угоду
Написать решил я оду.
А хороший вышел стих-то!
Есть и елка в нем, и...

Участковый Михаил
Этим летом учудил:
Со свистком залез на ель
И издал такую...

Мартены, да и домны,
Ведут себя нескромно.
Обжоры!
Их еда —
Железная...

Был в лесу концерт у нас —
Трио из Сан-Ремо:
Заяц — альт,
Топтыгин — бас,
А Сохатый ...

Шапокляк в кафе «Титаник»
Просочиться не смогла:
Не пустил ее охранник,
Неприступный как...

Мы с Андрюхой в связке:
Рыб играем в сказке.
Наш союз неразделим!
Я — карась, Андрей ...

Гороскоп с 15 по 28 декабря

Пусть хорошие люди, как светлячки, летят к вам

ОВЕН Время загадок. Некоторые люди попытаются найти ответы, и кое-кому даже удастся. Но зачем? Тайное станет явным, когда придет время. А пока доверьтесь судьбе: она не подведет. Кстати, хотите притянуть благосостояние — помолитесь, лучше всего под открытым небом, на возвышенности: молитва будет услышана.

И еще: объявите войну холестерину! Ешьте больше овощей и фруктов. Откажитесь от любого мяса, кроме курицы, да и то ешьте ее без кожи. Снизить уровень жиров в крови поможет свекольный сок. Пейте его ежедневно по 40-50 г за полчаса до еды, но перед этим пусть отстоится в холодильнике 2-3 часа.

ТЕЛЕЦ В год Кота предназначено учиться, учиться и еще раз учиться, причем лучше все-таки на чужих ошибках, поскольку свои могут дорого обойтись. Важная информация не раз выручит вас в год Кота. Время говорить правду, время знать правду. Может быть, иногда и горькую, но необходимую.

Для бодрости духа и тела рекомендуем ежедневно утром, находясь еще в постели, делать самомассаж с головы до пят. Растирайте голову и подергивайте за волосы, трите уши, «пилите» шею, одной ногой растирайте голень другой, затем выполняйте гимнастику на полу. Как можете, разогревайте организм и лишь потом приступайте к домашним делам. Результат увидите в этот же день!.

БЛИЗНЕЦЫ Не пытайтесь досконально разобраться в проблеме: иной раз полное неведение лучше, чем осведомленность. Воздержитесь от поездок, сократите круг общения и не совершайте крупных покупок, есть риск быть обманутым. Кстати, одевайтесь теплее, не переохлаждайте поясницу и ноги. Как никогда, уязвимы почки, особенно если мочеполовая система — ваше слабое место.

Чтобы предупредить обострение, заварите очищенные тыквенные семечки кипятком (1 чайн. ложка семечек на 1 стакан кипятка) и пейте как чай 2-3 раза в день. Ну а от насморка нет лучше средства, чем попарить ноги в горчичной воде 15-20 минут, подливая горячую воду по мере остывания. Потом не забудьте надеть теплые носки и ложитесь в постель.

РАК Все, что не ладилось, не склеивалось, не получалось, накануне Нового года сдвинется с мертвой точки. Однако не теряйте бдительности. Со здоровьем могут быть проблемы. Пусть в вашей домашней аптечке всегда будет такая настойка. Смешайте в стеклянной посуде по 100 мл настойки пустырника и пиона, 50 мл настойки валерианы, 25 мл настойки мяты перечной, 10 г гвоздики (ее надо смолоть в кофемолке), настаивайте. Принимайте по 25 капель за 30 минут до еды, запивая водой. Курс лечения — 1 месяц, затем перерыв месяц. Давление стабилизируется, сердце перестанет болеть.

ЛЕВ Любые конфликты рекомендуем гасить в самом начале, пусть даже вам придется проглотить обиду. Не лезьте на рожон! Каждое слово способно спровоцировать скандал, а то и рукоприкладство. Последствия развернутых «военных действий» могут оказаться весьма печальными.

Очень некстати может расшалиться остеохондроз. Растолките в порошок несколько плодов конского каштана, смешайте с 2 ст. ложками камфорного масла, намажьте эту смесь тонким слоем на ломтик ржаного хлеба и приложите на ночь к больному месту.

ДЕВА Вы будете не очень-то общительны, предпочтете одиночество. Не пытайтесь переборотъ ситуацию, сейчас так будет действительно лучше. Ваше уединение будет вам на пользу. Возможно, удастся избежать вирусной инфекции. На всякий случай вот простой рецепт от кашля, если его не удастся обойти.

Положите в кружку горсть луковой шелухи, залейте водой и поставьте в микроволновку на 3 минуты. Лекарство готово! Даже 3-4 глотка горячего отвара снимут приступ кашля.

ВЕСЫ Забудьте о хандре и отчаянии, которые гложут последние дни вашу душу, ведь в глубине ее горит свет. Пусть хорошие люди, как светлячки, летят на него. Помните: кто сильнее светит, к тому и летят. А отчаяние крадет свет и гасит... Не позволяйте ему красть ваш свет, чтобы кто-то близкий не заблудился по пути к вам...

Кстати, обратите внимание на свое зрение. Если заметите, что стали видеть хуже, залейте 1 ст. ложку травы очанки 1 стаканом кипятка, настаивайте 3 часа и пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день. Или залейте 2 чайн. ложки листа черники 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час и процедите. Пейте по 1/2 стакана 2 раза в день.

СКОРПИОН Если хотите легко вставать по утрам, готовьте себя к этому с вечера. В каждом грядущем дне можно найти моменты, которых стоит ждать. Наметьте встречу с приятным человеком, пообещайте самому себе приготовить вкусный обед, завтрак, найти повод выйти в люди. Предвкушайте это, ложась в постель, и постарайтесь первым делом вспомнить об этом, открыв утром глаза, и тогда ваша жизнь заиграет другими красками.

Не отчаивайтесь, если начнет донимать боль в коленях. Приложите к ним очистки от позеленевших клубней картофеля, обвяжите полиэтиленом, утеплите и ложитесь спать. К утру боль стихнет.

СТРЕЛЕЦ То и дело будут преследовать неприятности, все валится из рук. Рано утром возьмите веник или метлу, переверните ручкой вниз, трижды ударьте об пол, представив, что под этими ударами рвется цепь ваших неприятностей, и скажите трижды: «Злу не бывать. Добро расковать. Слово мое крепко».

Если боитесь одиночества, ни в коем случае не садитесь на угол стола, а в отношениях с близкими людьми постарайтесь не затрагивать острых тем.

Есть риск застудить горло и провести новогодние праздники в постели с высокой температурой. Если в доме или у соседей есть чайный гриб, полощите этим настоем горло почаще. Чем крепче настой, тем лучше.

КОЗЕРОГ Максимум сил и внимания уделите родному дому. Под лозунгом «Все для дома!» проведите сейчас придирчивую ревизию балконных закромов, залежей в шкафах и на антресолях, а также генеральную чистку имеющегося хозяйства, которую, понятно, за один день сделать невозможно. Потихоньку освободите жилье от изношенных вещей, дайте вторую жизнь полузабытым, но еще качественным и желающим послужить вам верой и правдой. Не стоит весь хлам тащить в новый год, ведь вместе с ним останутся и прежние проблемы.

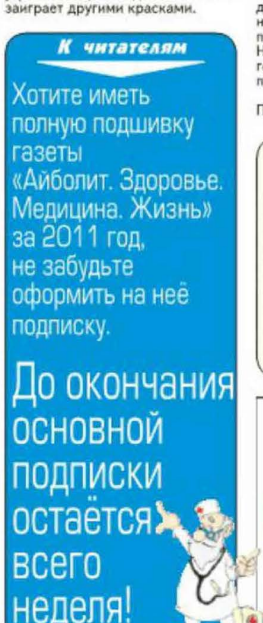
Возможны скачки давления. Пока не случился гипертонический криз, утром натощак выпивайте 1 стакан минеральной воды с соком половины лимона и 1 чайн. ложкой меда. Курс лечения — 2 недели.

ВОДОЛЕЙ Не программируйте себя на болезни фразами типа: «У меня в печенках это сидит!», «Я схожу с ума от этого!». Подсознание — вещь коварная, и обращаться с ним нужно очень осторожно. И не рассказывайте с упоением при каждом удобном случае всем подряд о своих «букетах» болезней. Чем подробнее и ярче такие рассказы, тем труднее организму справиться с этими недугами.

Чтобы без проблем пережить зиму, рекомендуем пить настой лимона с чесноком. Натрите на терке лимон с цедрой, добавьте натертую головку чеснока, налейте 0,5 л воды, настаивайте 3-5 дней. Процедите и пейте по 1/2 стакана ежедневно всю зиму и весну.

РЫБЫ Вы знаете, что нельзя снимать обручальное кольцо даже для того, чтобы его почистить? Иначе разлуки или серьезной размолвки не миновать. Если в последнее время вы много нервничали, переживали и плакали, купите новый носовой платок и вышейте на нем свои инициалы. Вышивая, старайтесь не делать лишних узелков и затяжек. Чем качественнее окажется ваша работа, тем скорее вы избавитесь от слез и переживаний. Когда работа будет закончена, оброните носовой платок на перекрестке и уходите не оглядываясь.

А чтобы кишечник работал как часы и не было запоров, ходите на ягодицах утром и вечером. Это своего рода массаж для кишечника, а мужчин он убережет от простатита.



В следующем номере читайте:

- ✓ **На приёме у невролога**
  НЕВРИТ НЕ ТАК УЖ ПРОСТ: ИНФЕКЦИЯ БРОДИТ ПО ОРГАНИЗМУ.
- ✓ **Намотай на ус**
  ГЕПАТИТ БЫВАЕТ ОТ ЛЕКАРСТВ.
- ✓ КАТАЛОГ. ПЕРЕЧЕНЬ ЗАБОЛЕВАНИЙ, О КОТОРЫХ МЫ ПИСАЛИ В 2010 ГОДУ.

Редакция газеты «Айболит. Медицина. Здоровье. Жизнь» ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ

редактора отдела информации

Высокая з/п, полный соцпакет

Резюме по электронному адресу: direktor@Kavkazinterpress.ru

«АЙБОЛИТ. Здоровье. Медицина. Жизнь»

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Адрес редакции: 355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43.

Главный редактор **Г. Н. Воробьева**
Компьютерная верстка и дизайн **О. Г. Скиданова**

Редакция: **(8652) 24-89-47**
E-mail: **redaktor@aybolit.ru**
Отдел распространения: **(8652) 24-36-41**
Отдел рекламы: **(8652) 24-38-51, 24-89-47**
E-mail: **reklama@aybolit.ru**

Газета «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещаний и средств массовых коммуникаций. ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (Адрес: 355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43). Дата выхода в свет 15.12.2010 г. Подписано в печать 14.12.2010 г. в 14.00. По графику в 14.30. Тираж 207943 экз. Заказ 687. Объём 6 п.л. Перепечатка запрещена ©. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.

НАШ САЙТ В ИНТЕРНЕТЕ: www.aybolit.ru

Доп. тираж обеспечивают:
Алматы, Республика Казахстан, ТОО «Кросс Пресс», т. (3272) 707 028
Новосибирск, ООО «АПТИ «Сибирь», т. (3832) 277-767

Общий тираж 271253 экз.